

مجلّة المرأة العربية

العدد 2046
23/05/2020

FASHION CODE
COVID_19
هل يتحول القناع
إلى موضة؟

«العالقون»..
تجارب ومواقف
مخيفة قبل العودة..

TOP 10
متميزات سعوديات
في الفنون البصرية

درة
تكشف سر
اللون الأزرق
في «حرملك2»

مواجهة ساخنة
بين هيا الشعيبي
وفهد الحيان


ISSN 1319-0857





أسسها سنة 1987 **الأمير أحمد بن سلمان بن عبد العزيز**

أسسها: هشام ومحمد علي حافظ

سيّدتي

رئيس التحرير **محمد فهد الحارثي**
Editor-In-Chief **Mohammed Fahad Al-Harthi**
malharthi@sayidaty.net **00971 4 391 6514**

مديرتا التحرير **كاتيا دبغي . هاديا سعيد**

مسؤول التحرير **حسن المير أحمد**

المدير الفنّي **محمد عطايا**

هيئة التحرير **نسرين حمود - لينا الحوراني - آمال منذر - كندة صبيح**
رولا زعزع عياد - ميرنا عباس

سكرتيرة التحرير **لبنى زيتوني**

المسؤولون عن التحرير في المكاتب | **الرياض: عتاب نور ـ جدة: زهراء الخالدي ـ بيروت: كلودين كميد**
القاهرة: مصطفى عبد العال ـ الأردن: ابراهيم العمار ـ المغرب: سميرة مغداد ـ البحرين: بدور المالكي
الكويت: عبدالله الشايع ـ تونس: الطيب فراد ـ لندن: سميرة التميمي ـ باريس: اسماء رمضاني

المدير الفنّي | بيروت **جورج طبّال**
قسم الإخراج **غادة مسلّم بلعوط . حسام حمد**
ناتالي ديب . سعد حوراني
غرافيك وتنسيق الصور **حسين علوي . ألان الزعنّي**

المكاتب Offices | ● المكتب الرئيسي: Main Office -Dubai- Dubai Media City P.O. Box 502038 Dubai – United Arab Emirates
Tel: 009714-3916500 Fax: 009714-3918353
● مكتب بيروت Beirut -Ashrafieh -tabaris -burj al ghazal Building -11TH floor – Tel. 00961218701/6
● مكتب الرياض: مبنى المجموعة السعودية للأبحاث والتسويق ـ حي المؤتمرات،
تقاطع طريق مكة المكرمة مع شارع التخصصي ـ هاتف: 0096112128000 فاكس 4419933
● مكتب جدة مركز أمنيا سنتر ـ حى الروضه ـ شارع الامير عبد الله ـ غرب كوبري المربع بطريق المدينة ـ الطابق الثالث
هاتف 0096622836200 فاكس 0096622836229 ص.ب 4556 رمزبريدي جدة21412
● مكتب الممنطقه الشرقية الدمام المجينة الصناعية الأولى ـ طريق الدمام الخبر السريع ـ مقابل شركة الكهرباء (سكيكو) تلفون: 8472200 - فاكس 8474245
● مكتب القاهرة 14 شارع الحجاز ـ المهندسين ـ القاهرة ـ استقبال اجهزة كمبيوتر 3388654 السنترال 7492996-7492775-3388654 فاكس 7492855-7492884
● مكتب الكويت الشرق ـ شارع جابر المبارك ـ بناية النفيسي والخترش (التحارية العقارية) الدور الأول
بريد السرة ص.ب 339 الرمز البريدي 45704 الكويت هاتف 009652997799 فاكس 009652997800
● مكتب الأردن: شارع وصفي التل (الجاردنز) ص.ب (616) خلدا تلفون 5537101 5517102 5539409 فاكس 5537103
● مكتب المغرب: شارع محمد الخامس وزاوية زنقة الخليل ـ عمارة أ الطابق الأول رقم 2 و3 الرباط المغرب تلفون 0021237262616 فاكس 0021237260354
● مكتب واشنطن WASHINGOTON Office :1122 national press building Washington DC 20045 -USA Tel 2026628825

شركات نشر











الوكيل الإعلاني | لإتصالكم داخل المملكة -920000417 | دبي -0097143914440 | لندن -00420745046950 | باريس 0033153776400
للتواصل من مختلف الدول: الاداره العامة 0096614411444
بريد إلكتروني: hq@alkhaleejiah.com الموقع الإلكتروني: www.alkhaleejiah.com

وكلاء التوزيع حي المؤتمرات ـ ص.ب 62116 - الرياض 11585 هاتف: 4419933 1 966+ فاكس: 2121774 1 966+ بريد إلكتروني: www.saudi-distribution.com
وكيل التوزيع في الإمارات «شركة الإمارات للطباعة والنشر» **دبي** هاتف: 3916503 4 971+ فاكس: 3918354 4 971+ **أبوظبي هاتف:** 6733555 2 971+ فاكس: 6733384 2 971+
وكيل التوزيع في الكويت: شركة باب الكويت للصحافة، الشويخ الصناعية، شارع الصحافة، الكويت، هاتف: 96522272734+ | فاكس: 96522272736+
سلطنة عمان مؤسسة العطاء للتوزيع 96824491399+ | **الأردن** شركة الرؤيا الأردنية للإتصالات 9624202016+
مصر مؤسسة الأهرام للتوزيع 2025786100+ | **البحرين:** مؤسسة الأيام للطباعة والنشر 97317617770+ **تونس:** الشركة التونسية للصحافة 21671322499+
المغرب الشركة العربية الأفريقية للتوزيع 222249200+ | **لبنان: الشركة اللبنانية لتوزيع المطبوعات 9611368007+**

فرحة العودة إلى الوطن

حين تم الإعلان عن فيروس كورونا وقيام معظم دول العالم بإيقاف الرحلات الجوية وإغلاق المعابر البرية والبحرية، في إطار الإجراءات الاحترازية للتصدي لانتشار (كوفيد 19)، كان هناك الكثير من الناس موجودين بعيداً عن بلدانهم أو أماكن إقاماتهم، إما بغرض زيارة أقاربهم أو أصدقائهم، وإما بغرض السياحة، أو بغرض الدراسة كالمبتعثين والمبتعثات، وبالتالي تقطعت ببعضهم السبل خارج أوطانهم، وتضافرت جهود الدول بكثافة لإيجاد طرق مناسبة لإعادتهم إلى أوطانهم، ما أعاد الأمل إلى نفوس أولئك، وملأت الفرحة قلوبهم بالعودة إلى ربوع الوطن.
وفي الفترة الفاصلة بين الانتظار والعودة، عاش العالقون قصصاً كثيرة منها الطريف ومنها المحزن، لكن رحلة العودة كانت هي اللحظات الأكثر سعادة بالنسبة إليهم.
كيف عاش هؤلاء تلك الأيام؟ وكيف كانت مشاعرهم حين استقلوا الطائرة العائدة بهم إلى أسرهم وبلدانهم؟.. "سيدتي" تنقل لكم في هذا العدد قصصاً متنوعة عن ألسنة الذين عاشوا تلك التجربة.

ميزانية الأسرة

يُقال: «أفضل وقت لزرع شجرة كان قبل 20 عامًا، وثاني أفضل وقت لزرعها هو الآن» فمنذ انتشار جائحة كورونا عالميًا حدثت العديد من التداعيات السلبية جراء تفشي الوباء، كتوقف غالبية الأعمال بسبب الحجر الصحي المفروض على الدول، الأمر الذي دفع العائلات إلى إعادة النظر في الميزانية الأسرية، وخطط إدارتها بشكل متوازن، يتم التركيز فيه على الأساسيات والتخلي عن الكماليات، وإن كانت الأخيرة جزءًا من الميزانية الأسرية.
كيف تأثرت العائلات ماليًا بسبب أزمة كورونا؟ وإلى أي مدى هم مستعدون للتخلي عن عادتهم المالية القديمة؟. هذه القضية ناقشناها مع بعض العائلات إضافة إلى آراء المختصين.

هل أنت حساسة؟

مما لا شك فيه أن مشاعرنا وانفعالاتنا هي الوسيلة الوحيدة التي نعبر بها عن علاقتنا وتواصلنا وتفاعلنا مع العالم الخارجي، لذا تعدّ ردود أفعالنا من أهم العلامات الدالة على ملامح الشخصية، كما أنها في الوقت نفسه المرآة الحقيقية التي تبدو فيها شخصيتنا بكل عيوبها أو مميزاتها، صحتها أو مرضها، ضعفها أو قوتها.
في العدد الحالي نقدم لك اختباراً يتيح لكِ فرصة التعرف إلى مدى ودرجة حساسيتك، وبالتالي معرفة بعض ملامحك. وهي الخطوة الأولى إذا أراد الإنسان وضع البرامج الخاصة بإعادة إصلاح وبناء وجوده وكيانه الشخصي.

شباب دائم

هل تعلمين أن علامات الشيخوخة تبدأ في عمر العشرين وأنها تظهر فجأة؟ فعلامات الشيخوخة شبح مخيف يطارد المرأة التي تهمل بشرتها، لذلك حاربي كافة عوامل الشيخوخة وحافظي على شبابك الدائم من خلال خطوات بسيطة تكسبك بشرة مشرقة ونضرة على الدوام، تعرفي أكثر إلى علامات التقدم في السن التي ترافق مختلف مراحلك العمرية من سن الـ 20 إلى سن الـ 50.



الملكة ماتيلد
تتفقد المتاجر وسط جائحة كورونا

ارتدت الملكة ماتيلد Queen Mathilde ملكة بلجيكا قناعًا واقياً وقفازات مطاطية، أثناء زيارتها لمتجر وسط جائحة فيروس كورونا.

وبدت أم الأبناء الأربعة، البالغة 46 عامًا، والتي كانت من دون رفقة زوجها الملك فيليب، 59 عامًا، بكامل أناقتها ببدلة حمراء جريئة، حيث تم تصويرها أثناء وصولها إلى أحد فروع متاجر كارفور، التابعة لمجموعة ميستداغ Mestdaghgroupe، والكائن في بلدة جيربين Gerpinnes البلجيكية.

قامت الملكة بجولة في المتجر، ملتزمة بجميع إجراءات السلامة، قبل أن تتوقف للتحدث مع محاسبة من خلف الزجاج. وكانت الملكة ماتيلد مسدلة شعرها الأشقر، وحاملة في ذراعها الأيمن حقيبة يد باللون البيج.

تأتي هذه الجولة بعد أسابيع من مشاركة ملك وملكة بلجيكا صورة جميلة للأميرة إليانور، وهي تحمل كلبها بمناسبة الاحتفال بعيد ميلاد ابنتهما الصغرى الـ12 أثناء العزل العام.

تمت مشاركة الصورة الجميلة على موقع إنستجرام، حيث شكر الزوجان الملكيان الجميع على تمنياتهم الطيبة لصغيرتهما في عيد ميلادها، والذي يأتي بعد يوم واحد لعيد ميلاد والدها الملك فيليب الـ60.

الملكة ماتيلد خلال جولتها في المتجر

تتحدث إلى إحدى المحاسبات

الثنائي الملكي الهولندي
يشاركان في الاحتفال بذكرى ضحايا الحرب العالمية الثانية

ظهرت ملكة هولندا ماكسيما Queen Maxima بإطلالة أنيقة سوداء بالكامل برفقة زوجها الملك ويليام ألكسندر King Willem-Alexander أثناء حضورهما احتفالاً بذكرى ضحايا الحرب العالمية الثانية في ظهور علني نادر لهما أثناء العزل العام بسبب تفشي وباء كورونا. وقد ارتدى الزوجان، اللذان عزلا نفسيهما عقب عودتهما من رحلتهما السنوية إلى النمسا، ملابس سوداء بالكامل كدليل على الاحترام أثناء زيارتهما للنصب التذكاري الوطني في ساحة دام سكوير Dam Square في أمستردام.

وقد اتبع الزوجان إجراءات صارمة للتباعد الاجتماعي، ولم يلتقيا الجمهور، كجزء من جهود الدولة لوقف انتشار فيروس كورونا.

وكانت الدولة قد فرضت إجراءات عزل أقل صرامة عن مثيلاتها في الدول الأوروبية الأخرى في مارس الماضي.

وبدت ماكسيما، وهي أم لثلاث بنات، بحالة معنوية مرتفعة عندما لوّحت بيدها لعدد قليل من الممثلين الذين شاركوا في الاحتفال.

وقد ارتدت الملكة، البالغة من العمر 48 عاماً، تنورة طويلة سوداء تصل للكاحل مع بلوزة باللون نفسه بحزام على الخصر وقبعة «تريلبي» عريضة الحواف وشال.

وقام الملك والملكة بوضع إكليل من الزهور على النصب التذكاري كجزء من الاحتفال بالذكرى.

وقد لاقت صور الزوجين أثناء الاحتفال بالذكرى استحساناً كبيراً من الجمهور عقب مشاركتها على موقع إنستجرام.

الثنائي الملكي الهولندي في الاحتفال

الملك ويليام ألكسندر والملكة ماكسيما
أثناء وصولهما إلى مكان الاحتفال



محتويات
CONTENTS

العدد 2046 || 2020






نجوم وأضواء

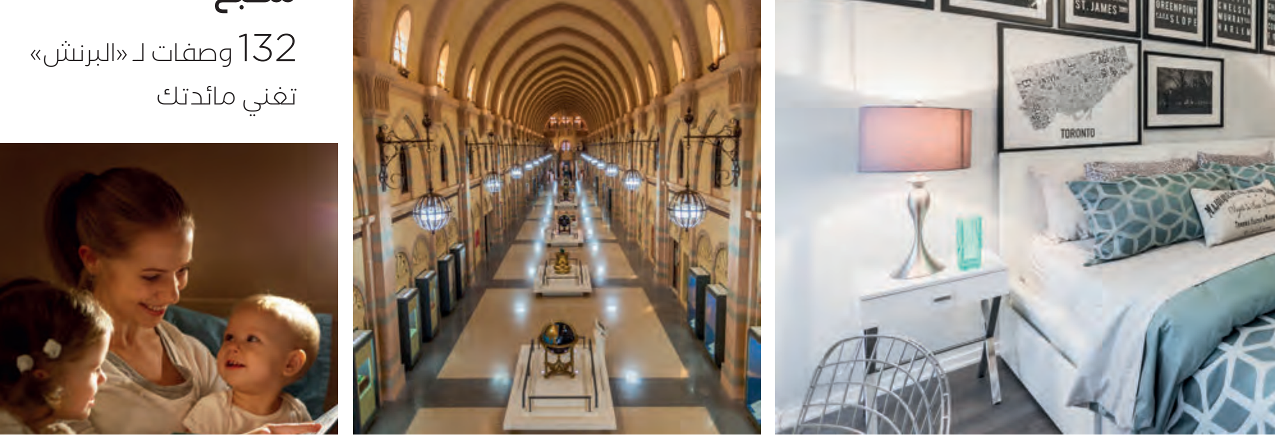
صحة ورشاقة

سياحة

ديكور

مطبخ









الأمير هاري وميغان ماركل

يحتفلان بعيد ميلاد آرتشي الأول

نشر دوق ودوقة ساسكس، مقطع فيديو يُظهر ميغان وهي تقرأ بصوت عالٍ لابنهما آرتشي هاريسون ماونتباتن وندسور في السادس من مايو/أيار – احتفاء بعيد ميلاده الأول.
الفيديو الذي تمت مشاركته على الحساب الرسمي لمنظمة «أنقذوا الأطفال» البريطانية على إنستجرام، ظهرت فيه الدوقة جالسة وآرتشي في حجرها، وقد أخذت تقرأ من كتاب الأطفال Duck! Rabbit!.

وبينما كان الأمير هاري يصور رد الفعل، كان آرتشي يبتسم ويقلب صفحات الكتاب، فيما كانت أمه تقرأ من القصة وتعرض الصفحات للكاميرا.

ويُعتقد كما جاء في صحيفة الديلي ميل، أن المقطع جرى تصويره في أميركا؛ حيث يقيم دوق ودوقة ساسكس في عزلة بسبب الإغلاق العام.

وفي تعليقها على مقطع الفيديو، شكرت منظمة «أنقذوا الأطفال» البريطانية الدوقة لمشاركتها في الاستجابة لمناشدة «أنقذوا بالقصص»، التي أطلقتها المنظمة الخيرية بعد انتشار فيروس كورونا.

وقد هنأ العديد من أعضاء العائلة المالكة آرتشي بعيد ميلاده، بمن فيهم الملكة إليزابيث، والأمير تشارلز، ودوق ودوقة كمبريدج.

كتب أعضاء الأسرة المالكة على مواقع التواصل عبارات مثل: «نتمنى عيد ميلاد سعيداً لآرتشي هاريسون ماونتباتن-وندسور، الذي يحتفل بعيد ميلاده الأول اليوم».

آرتشي يبتسم ويقلب صفحات الكتاب بين ذراعي والدته



الأمير هاري وزوجته ميغان ماركل

قالوا

«مستقبل الولد صنع أمه»

نابليون بونابرت



الرسام بانكسي BANKSY يحيي الطواقم الطبية على طريقته الخاصة

في كل مرة يفاجئ فنان رسوم الشوارع (بانكسي) banksy سكان المدن البريطانية برسوم كرافيتي على الجدران يبعث من خلالها برسائل سياسية واجتماعية تحمل روح الدعابة المرة والسخرية السوداء، ولكن يبدو أن هذا الفنان الذي لا يفصح عن هويته قد غير من قواعد اللعبة هذه المرة، وأنجز رسوماً يقدم فيها تحية للطواقم الطبية البريطانية التي تقف في الصفوف الأمامية لمحاربة فيروس كورونا، وقد نشر على صفحته في موقع "إنستغرام" صورة أطلق عليها اسم Game Changer ويظهر فيها صبي يرتدي سروالاً بحمالات، ويلعب بدمية تمثل ممرضة بريطانية تضع الكمامات على وجهها، وتلبس على كتفيها شالاً طويلاً يشبه ما يلبسه الأبطال الخوارق في قصص الأطفال المصورة، وتبدو اللمحة الذكية للفنان عندما أظهر الطفل وهو يتجاهل دميتي (سوبرمان) و(باتمان) الموجودتين في سلة ألعابه، ويرفع بدلاً عنهما دمية الممرضة في إشارة إلى إن الطواقم الطبية قد غيرت بتضحياتها الكبيرة من مفاهيم البطولة التقليدية.





كمامة زرقاء ألبسها للوحة سابقة له

وقد جرى وضع هذه اللوحة على جدار أحد الممرات في مستشفى (ساوثهامبتون) جنوبي إنجلترا، على أن تعرض هذه اللوحة في الشارع بعد رفع إجراءات العزل المنزلي، ومن المؤمل أن تطرح لاحقًا للبيع في مزاد علني لجمع التبرعات للجمعيات الخيرية المرتبطة بالنظام الصحي في بريطانيا. وكان الفنان (بانكسي) قد عدّل أيضاً من إحدى رسوماته القديمة على جدار في أحد الأزقة وألبس الفتاة (المستوحاة من لوحة الفنان الهولندي يوهانس فيرمير: الفتاة ذات القرط اللؤلئي)، كمامة زرقاء في محاولة لنشر الوعي وحث الناس على الالتزام بالإجراءات الوقائية.

البحيرة الوردية الآسرة

التقط المصور هنري دو، من مدينة لاس فيجاس بولاية نيفادا، صوراً فريدة للبحيرة الوردية الآسرة، التي تقع حول بلدة توريبياخا الإسبانية مانحة إياها سحراً خاصاً، وقد علق هنري على الصور موضحاً سر لون البحيرة المثير قائلاً: «يرجع سبب ذلك اللون الوردي غير المعتاد إلى صبغات تطلقها بكتيريا الملحاء العضوية (Halobacterium) وطحالب دقيقة خضراء تسمى دوناليلا سالينا Dunaliella Salina، وكلتاهما تستطيع العيش والنمو في بيئات شديدة الملوحة».

وأضاف ملتقط الصورة أن ماء البحيرة اكتسب اللون الوردي منذ سنوات كثيرة، وسيستمر كذلك لزمن طويل؛ لأن البحيرة ليس لها مصب على المحيط.





OUT & ABOUT

شوهدت النجمة لوسي هيل Lucy Hale، وهي تتجول في أحد شوارع لوس أنجلوس مع كلبها الصغير، على الرغم من الحجر المفروض بسبب انتشار فيروس كورونا (كوفيد 19)، مرتدية بنطالاً رياضياً وتي شيرت رمادياً، وحذاء رياضياً أبيض اللون، وتحمل في يدها كوب قهوة فارغاً بعد أن احتسته في الهواء الطلق. يذكر أن لوسي، 30 عاماً، ظهرت بدور آريا مونتغمري في السلسلة التلفزيونية الكاذبات الصغيرات الجميلات، وفي عام 2010 فازت بجائزة اختيار المراهقين عن دورها بالمسلسل. وفي عام 2012 كان لها دور بطولي في أحدث أفلام حكاية سيندريللا.



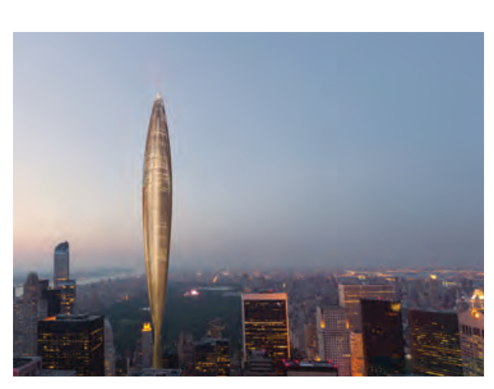
أول ناطحة سحاب في العالم مستوحاة من اليخوت الفاخرة

كشف أحد المصممين عن مخططات استثنائية لأول ناطحة سحاب في العالم مستوحاة من اليخوت فائقة الفخامة.

ناطحة السحاب «اليخت العمودي» ستكون المكان المثالي لأصحاب الملايين؛ إذ تتفرد بواجهة خارجية فائقة النحافة بشكل مذهل صُممت لدفع حدود فن العمارة إلى آفاق أرحب.

وستصل تكلفة الناطحة الذهبية الشامخة في العلو بارتفاعها البالغ 1500 قدم إلى ملياري دولار (1.6 مليار جنيه إسترليني)، ويتوقع مبتكرو هذا الصرح المعماري أن يكون على الأرجح إحدى أيقونات البناء العالمية في المستقبل.

وقد وضعت التصميمات اللافتة لإقامة ناطحة السحاب بمدينة مانهاتن في نيويورك، الولايات المتحدة الأمريكية، حيث ستصبح ثالث أطول بناية في المدينة.



ويقول المصممان المختصان بتصميم اليخوت الفاخرة إن قاطني البناية السكنية المكونة من 60 طابقاً سيحظون بمناظر بانورامية للمدينة لا مثيل لها. كما صُممت واجهة ناطحة السحاب الخارجية من النحاس والبرونز وألواح الطين (التراكوتا)، أما التصميم الداخلي لناطحة السحاب فهو يتماشى مع طابع الفخامة الفائقة لليخوت الفاخرة.

وقد صمم الفنان الروماني جورجي لوتشيان الواجهة الخارجية، بينما صممت هانا هومبيرجين التصميمات الداخلية.

وقال لوتشيان، البالغ 32 عاماً والمقيم في موناكو، إنه استمد الإلهام لتصميمه من «هيكل سفينة شراعية وضعت بشكل عمودي».

وأضاف: «اخترت واجهة خارجية ذهبية اللون؛ لأنني أعتقد أنها ستبدو مدهشة وذات إطلالة أخّاذة وستصبح معلماً سياحياً وإحدى أيقونات البناء الحديث في المدينة».

كما ذكر لوتشيان أن البناية مستوحاة من عمل للنحات الروماني الشهير كونستانتين برانكوشي، الذي تُعرض أعماله الفنية في متحف الفن الحديث بمدينة مانهاتن.

اكتشاف آثار ديناصور برمائي في المغرب

نجح فريق بحث دولي يضم علماء من جامعة الحسن الثاني في الدار البيضاء وجامعة ديترويت ميرسي في الولايات المتحدة الأمريكية وجامعة بورتسموث في إنجلترا، في كشف النقاب عن حفريات لأول ديناصور برمائي معروف في العالم «سبينوصور» كان يعيش قبل ملايين السنين جنوب شرقي المغرب، ويتنقل بين اليابسة والمياه العذبة التي يصطاد منها الأسماك الكبيرة.

وحسبما جاء في البيان الصحفي الصادر عن جامعة الحسن الثاني؛ فإن هذا الحيوان كان يعيش جنوب شرقي المغرب بمنطقة «أرفود زريغات»، قبل نحو 95 مليون سنة، ويصل طوله إلى 13 متراً، وله ذيل قوي وزعنفة وأطراف قصيرة ورأس طويل.

وأضاف البيان، أن العلماء أصبح لديهم اليوم أدلة قوية تم جمعها طيلة سبعين عاماً، تثبت أنه كان هناك على كوكبنا بالفعل ديناصور باستطاعته العيش في البر والبحر.

ولذلك فهو يمتلك خصائص تميزه عن باقي الديناصورات؛ فهو له ذيل طويل فريد من نوعه يتكون من أشواك عصبية طويلة، ويمتد ليشكل في الأعلى زعنفة كبيرة، مرنة تتموج بسهولة كبيرة وتساعد على سباحة ماهرة.

وأوضح البيان أن أولى بقايا عظام هذا النوع من الديناصورات اكتشفت للمرة الأولى من قِبل الباحث الألماني إيرنست سترومر قبل نحو قرن من الزمن بصحراء مصر.

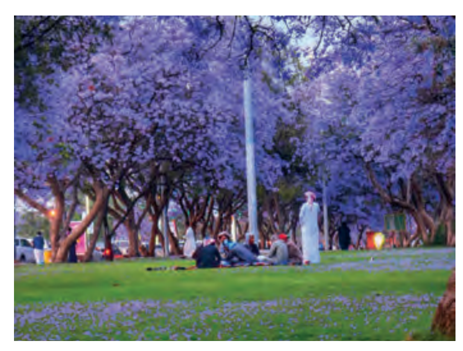
لكن كل الأدلة التي جمعها هذا الباحث، والتي وضعت في متحف ميونيخ دُمرت كلها في قصف جوي عام 1944 في الحرب العالمية الثانية، ولم يبق من هذا الاكتشاف سوى كتابات.

أما البقايا التي عمل عليها الباحثون في هذه الدراسة؛ فقد اكتشفت عناصرها الأولى بالمصادفة من قِبل تاجر في بقايا الآثار قدمها لمتحف ميلانو، قبل أن يتم نقلها مجدداً للمغرب بالتعاون مع إدارة المتحف، وبمساعدة الباحث كريستيانو دالساسو الذي شارك في الدراسة.



سحر أشجار الجاكرندا في أبها

ألوان الأمل والتفاؤل









زينت آلاف أشجار الجاكرندا ذات اللون البنفسجي والرائحة العطرة شوارع مدينة أبها (جنوب غربي السعودية)، ما أثار إعجاب السكان، على الرغم من الحظر المفروض عليهم تجنباً لانتشار فيروس كورونا المستجد.

ونشر الحساب الرسمي لأمانة منطقة عسير في مدينة أبها مجموعة من الصور ومقطع فيديو تُظهر شوارع المدينة وهي تتزين باللون البنفسجي للأشجار الفريدة، في مشهد خلاب.

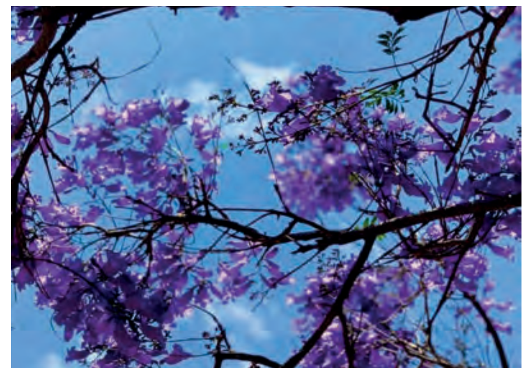
وبحسب وكالة الأنباء السعودية الرسمية (واس)، يوجد في مدينة أبها 13 ألف شجرة "جاكرندا"، التي تنتمي إلى الفصيلة "البيجنونية"، ويصل ارتفاعها إلى أكثر من 18 متراً.

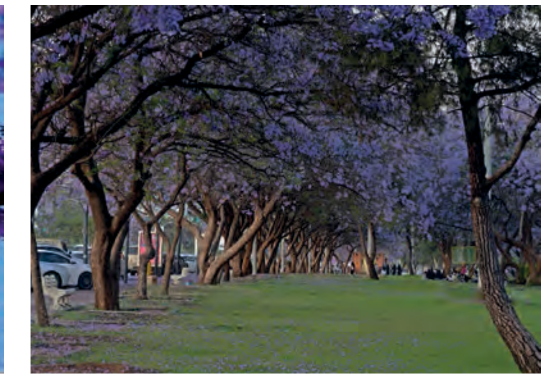
وتداول نشطاء على مواقع التواصل الاجتماعي صوراً للمدينة وهي تتزين بأشجار الجاكرندا، مبدين إعجابهم بالمشاهد الطبيعية الخلابة للمدينة.

وكالة الأنباء الرسمية أكدت أن زراعة أشجار الجاكرندا في السعودية تنحصر في المناطق المعتدلة، مثل المنطقة الجنوبية، حيث إنها غير مناسبة في معظم مناطق المملكة، بسبب الحرارة الشديدة فيها خلال فصل الصيف، والبرودة الشديدة في فصل الشتاء.

وتُعدّ بلدان أمريكا اللاتينية، مثل المكسيك، ومناطق الكاريبي، وأمريكا الجنوبية، الموطن الأصلي لهذه الشجرة.











ماذا قالت؟

البروفيسورة ريما البدر: التخصصات النادرة تحتاج مزيداً من الدعم

ولدت في الرياض لأب دبلوماسي وأم طبيبة (أول طبيبة أطفال سعودية)، عشت بعيداً عن الوطن منذ الطفولة على مدى عشرين عاماً عشتها في ربوع بريطانيا وألمانيا وكندا وأمريكا، وذلك لعمل الوالد في السلك الدبلوماسي، وحظيت بالالتحاق في أرقى الجامعات العربية، ومنها جامعة الملك عبدالعزيز آل سعود والعالمية في جامعة بون في ألمانيا وجامعة تورنتو بكندا وجامعة جنوب فلوريدا، وجامعة أوريجون في أمريكا، وأكرمني اللّه ثم أكرمني الوطن فتدرجت إلى أن صرت أول بروفيسورة في التخصص النادر في طب قلب الأطفال في المملكة، أول بروفيسورة في طب قلب الأجنة في العالم العربي والخليج.
ومهما تدرجت في العلم والتخصصات الدقيقة النادرة فأنا في الأساس أعمل كطبيبة أطفال أرعى قلب الطفل من مرحلة طور الجنين إلى ما بعد الولادة إلى سن 18 عاماً.



- بروفيسور طب الأطفال، وقلب الأطفال، وقلب الأجنة.
- مسؤولة عن خدمات قلب الأجنة في جامعة الملك عبد العزيز بجدة.
- حاصلة على جائزة سيدتي للإبداع والتميز عن فئة الطب.
- مؤلفة أول كتاب أمريكي سعودي عن تخصص قلب الأطفال والأجنة، طبع على نفقة أكبر دار نشر في أمريكا، وحصلت على تكريم من جامعة جنوب فلوريدا التي يحمل الكتاب اسمها، تحاضر عن كتابها في عدد من الجامعات الأجنبية.
- حصلت على عدة تكريمات منها تكريم معالي وزير التعليم السابق الدكتور خالد العنقري والأميرة عادلة بنت عبد الله آل سعود، لها عدد من المشاركات الدولية في تخصصها.

أهمية تخصص قلب الأجنة

تخصص قلب الأجنة يعتبر من التخصصات النادرة جداً في المملكة العربية السعودية، والعالم ككل وهو تخصص دقيق ومهم جداً يوفر على الجنين (أطفال المستقبل) والطبيب المعالج كثيراً من التعقيدات التي قد تنتج عن عدم تشخيص التشوه في قلب الجنين مبكراً، كأن يحدث أن يولد الجنين كطفل طبيعي ثم تحدث مضاعفات بعد الولادة، منها نقص الأوكسجين عن مخ المولود أو تشنجات تؤدي لوفاة المولود (إذا لم يتم نقله إلى مركز متخصص في قلب الأطفال في الوقت المناسب، ومن هنا تتضح أهمية وحيوية هذا التخصص النادر، لما يتم به من توقع الخطر قبل حدوثه بعد تشخيص مرض القلب عند الجنين مبكراً، وبالتالي نقل الأم الحامل والجنين إلى مركز متخصص في جراحات قلب الأطفال سواء داخل المملكة أو خارجها).

قالوا عنها

بروفيسورة ريما كانت أستاذتي في الكلية وبعد سنوات تخرجي سنحت لي الفرصة مرة أخرى بالعمل معها، وخلال كل ذلك تعلمت منها الكثير على المستوى المهني والشخصي؛ مثل التفاني في العمل وحب التعلم، وأعدّ نفسي محظوظة بالعمل معها.

الدكتورة ريم علي العفاري، طبيبة عامة ومحاضرة في قسم التعليم الطبي ورئيسة وحدة الإرشاد الأكاديمي في كلية الطب بجامعة الملك عبد العزيز

الدكتورة ريما من الشخصيات السهلة المتميزة في تخصصها، جميلة في تعاملها مع زملائها، خاصة أننا كنا زميلات في الدراسة والعمل في جامعة الأميرة نورة بالرياض.

الدكتورة سمر السقاف، باحثة وأستاذة في قسم التشريح بجامعة الملك عبدالعزيز آل سعود

الدكتورة ريما زميلة عمر، هي مثال للمرأة السعودية المثابرة المجاهدة في سبيل العلم، درست وحصلت على مراكز مميزة في تخصصات نادرة على المستوى المحلي والعالمي، ، بوركت وأدعو الله لها بالتوفيق دوما.

الدكتورة منى الصواف، استشارية الطب النفسي وخبيرة الأمم المتحدة لعلاج الإدمان عند النساء، في شمال أفريقيا والشرق الأوسط

المزيد من الدعم

بالإضافة إلى أن التشخيص المبكر لأي مرض مهم للمريض والنظام الصحي في البلد؛ إذ يمكن الأطباء من اتخاذ الاحتياطات اللازمة والاستعداد ووضع خطة العلاج مبكراً، وبالتالي ممكن القول إن هذا التخصص قلل من عدد وفيات الأجنة والمواليد.
وأخيراً أرجو ممن يهمه الأمر، سواء الدولة أو الشركات الداعمة للأنشطة الطبية والجامعة، مزيداً من الدعم لهذا التخصص النادر، أو بالأحرى مزيداً من الدعم لإنشاء مركز متميز في تشخيص وعلاج أمراض القلب لدى الأجنة على مستوى المملكة، وتقديم أرقى وأكمل الخدمات لأكبر شريحة من النساء الحوامل بأجنة تحمل قلوباً مريضة أو مشوهة.

جدة - ولاء حداد



الرغبة الجادة في تغيير العادة!



الكاتب السعودي
أحمد عبدالرحمن العرفج

معظم كتب التنمية البشرية؛ تتحدَّث عن التغيير، وجَعْل الإنسان يسير من جيِّدٍ إلى أفضل، ومن حسنٍ إلى أحسن، وهي كتب كثيرة ومتنوعة، وقد تجاوزت حتى الآن 500 كتاب، ورغم التنوع والاختلاف فيها، إلا أنها تتفق على بعض المبادئ، التي من الممكن استخلاصها؛ وحشرها في عدة مقالات، هذه إحداها..
من أهم مرتكزات كتب التنمية البشرية، تلك الكتب التي تتحدَّث عن حل المشكلات، أو تغيير العادات، وحصيلة ما قيل في هذه الكتب -حول هذه المسألة- يتلخَّص في ثلاث خطوات، لو طبَّقها الإنسان، لحقَّق النجاح، أولها الإحساس بالمشكلة، أو لنقل الرغبة الجادة في تغيير العادة، ولنفترض أن لديكَ مشكلة في زيادة الوزن، أو لديك عادة إهمال القراءة، فإذا اعترفتَ بوجود هذه المشكلة، قطعت ثلث الطريق لحلها، ويتحقق الثلث الثاني، إذا طبقت العنصر التالي، وهو وضع الحلول للمشكلة، أو لتغيير عادة ما، ونحن هنا نتحدَّث عن حل مشكلة الوزن الزائد، وتنمية عادة القراءة، وهذه لها أدوات وقواعد، وشروط وأنظمة، إذا طبقها الإنسان، تمكَّن من تحقيق هدفه..!
أما الثلث الأخير، الذي إن التزمتَ به؛ تمكَّنت من حل المشكلة تماماً، هو الصبر في تنفيذ الحلول، ومواصلة الجهد والمتابعة والاستمرار، لأن كثيراً من الناس؛ يعترف بالمشكلة، ويضع الحلول، ولكنه «يطفش» ويملّ من طول مدة التطبيق، وقد رأينا حالات كثيرة؛ يتحمَّس الإنسان فيها في البداية، ثم ينهار في النهاية.. والإنسان -دائماً- يفشل قبل قطف ثمرة النجاح في الشوط الأخير، مثل بعض فرق كرة القدم، التي تبدأ الدوري بالمنافسة على البطولة، وفي آخر الدوري، تجد نفسها تكافح في المراكز الأخيرة؛ لتنقذ نفسها من الهبوط إلى الدرجة الثانية!
في النهاية أقول: إنني أعرف أن الكثير مِنَّا؛ يُدرك سهولة الاعتراف بالمشكلة، وكذلك سهولة الحل، ولكن المشكلة -بل كل المشكلة- في القدرة على التنفيذ والاستمرار فيه، لأن الدائم شديد، وقد جاء في الحديث: (خير الأعمال ما كان أدومها وإن قلّ)..!!

كبادرة إنسانية تعد الأولى على مستوى السعودية، وسعياً وراء الأجر والثواب، الذي حثَّ عليه ديننا الإسلامي الحنيف، أطلقت بلدية الخبر مع دخول شهر رمضان الفضيل مبادرة لتأمين طعام مخصص للقطط التي تتجول بالكورنيش والواجهة البحرية، بعنوان «طعما رحمة»، وذلك لصعوبة حصول الحيوانات خلال هذه الفترة على الطعام؛ نتيجة الحظر على السكان؛ بسبب تداعيات جائحة كورونا. **إبراهيم اللويم**

60 موقعاً لإطعام القطط


سلطان الزايدي


لبنى باحيدرة


نجاة باقر

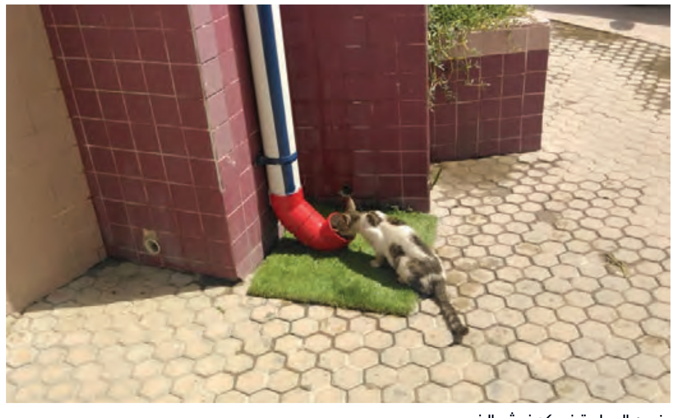
بداية، أشار المهندس **سلطان الزايدي**، رئيس بلدية محافظة الخبر، إلى أن هذه المبادرة اشتملت على تجهيز أكثر من 60 أنبوباً مُعبأ بالطعام المجفف الخاص بالقطط، مع الماء، ووضعها في عدة مواقع محددة ومنظمة، وتحديداً على امتداد الكورنيش الشمالي والكورنيش الجنوبي والواجهة البحرية، وعدد من المتنزهات في المنطقة.

وقال الزايدي: «أغلب هذه الحيوانات اعتاد العيش على ما تيسر من بقايا الطعام من المواطنين والمقيمين، ولكن مع بداية جائحة كورونا والتزام الناس بمنع التجول وغياب الزوار عن المرافق، أصبحت الحيوانات تعاني من صعوبة في الحصول على الطعام، مما استدعى قيام البلدية بإطلاق هذه المبادرة، ونحن على أتم الاستعداد لاستقبال الأفكار والمبادرات القابلة للتطبيق، وتبنيها على أرض الواقع»، منوهاً بأن هذه المبادرة امتداد لمبادرة «مأوى رحمة»، والتي أطلقت مع بداية فصل الشتاء المنصرم، وتم خلالها تركيب أكثر من 300 منزل مخصَّص للعصافير والطيور على الأشجار؛ لتأمين مأوى لها وحمايتها من برد الشتاء والأمطار.

آراء الجمهور

أشاد الكثيرون بهذه البادرة الأولى من نوعها، خاصة أن تربية القطط في البيوت والاعتناء بها وتأمين احتياجاتها من أطعمة وعناية طبية، هواية يمارسها البعض من السعوديين، حيث يجدون في الاعتناء بالحيوانات الأليفة تسلية ومتعة كبيرة لملء أوقات الفراغ.

نجاة محمد باقر، المتقاعدة من قطاع التعليم، تهوى تربية القطط منذ ما يقرب من 12 عاماً، ورأت أن المبادرة تجسد الإنسانية بما فيها، تقول: «بدأت الفكرة عندما قام ابني الأصغر بإحضار قطة أنثى للبيت، وكان عمرها شهرين، وبعد مضي عدة أشهر؛ لاحظتُ أنها أليفة، لذا صرتُ بعدها أعتني بها، حيث تأمين الطعام، والذهاب بها للطبيب البيطري، وتعلَّقتُ بها لدرجة أن ابني كان يريد بيعها، ولكنني رفضت بشدة».


ضمن المبادرة في كورنيش الخبر

وتضيف نجاة أنها بعد مرور عام، صار لديها 16 قطة من فصيلة واحدة، وهي فصيلة «الشيرازي»، حيث تقول: «كل القطط اشتريتها بأسعار متفاوتة، بحيث بلغ أعلى سعر فيها نحو 500 ريـال، وأقل سعر كان 250 ريالاً».

العناية بالقطط

أما الفنانة التشكيلية **لبنى باحيدرة**، فعبّرت أيضاً عن إعجابها بالمبادرة، التي أطلقتها بلدية الخبر، والتي تعكس معاني العطف والرحمة، وعن تجربتها في تربية القطط تقول: «بدأت بممارسة هذه الهواية منذ ما يقرب من 9 سنوات، وأكدت أن هناك قططاً من نوع (سيامي) تصل أسعارها إلى 5 آلاف ريـال، خاصة إذا كانت ذات لون أبيض أو رمادي مع ذهبي»، حيث أوضحت: «هذه الألوان تجذب المُربِّين إليها، وما يرفع السعر أكثر أن تكون أنثى».

وتبيِّن باحيدرة أن القطط تحتاج إلى رعاية طبية مستمرة، لحمايتها من الإصابة بالأمراض المُعْدِيَة، والتي قد تنقلها للإنسان، إذ تقول: «الأفضل مراجعة الطبيب البيطري كل 3 أشهر، حيث يتمُّ فيها تقليم أظافر القطة، كذلك صرف أدوية تحتوي على بروتينات وفيتامينات، وتحديد عدد من أبرز أنواع الأطعمة التي تتناولها القطط».

ونوّهت بأن هناك سوقاً لبيع القطط عبر مواقع التواصل الاجتماعي، وتحديداً عبر تطبيق «الواتس آب»، أنشأه عدد من المُربِّين والمهتمين بهذا الجانب، ويتمُّ فيه عرضُ كل ما يتعلق بتربية القطط.

لا تزال مبادرات تكريم الطاقم الطبي والتمريضي على جهودهم الجبّارة، التي لا توصف بكلمات، تتوالى في لبنان، وآخرها كان رسم جدارية ضخمة على مبنى مستشفى طرابلس الحكومي (شمال لبنان)، بريشة الرسّام الفلسطيني غياث الروبة؛ تقديراً منه على رسالتهم السامية منذ انتشار فيروس كورونا. **عفت شهاب الدين**

جدارية تكريمية للطاقم الطبي





غياث الروبة

ضمن مبادرة «نحنا معكن وإنتو مش وحدكن» التي أطلقتها جمعية «أحلى فوضى»، وبعد عدّة زيارات لعدد من المستشفيات في مناطق لبنانية مختلفة، كان موعد مدينة طرابلس، وتحديداً الطاقم الطبي والتمريضي في المستشفى الحكومي فيها؛ لشكرهم والتعبير عن التضامن معهم، فقد أنجز الفنان الفلسطيني **غياث الروبة** لوحة على حائط مبنى المستشفى، استغرقت 5 ساعات من العمل المتواصل؛ كعربون شكر وتقدير للطاقم الطبي في مهامه لمكافحة فيروس كورونا.

أعمال تلامس المشاعر

حول هذا الموضوع، يقول غياث رضا الروبة: «إن الفنان بشكل عام يعبّر عن الواقع الذي يعيش فيه؛ من خلال أعماله التي تلامس بالطبع ما نعيشه كأفراد في المجتمع، وأنا شخصياً منذ انتشار فيروس كورونا تفرّغت فقط لرسومات ولوحات تعبّر تحديداً عن هذا الوباء القاتل، لذلك خصّصت وقتي للوحة أعرضها في الوقت المناسب، وقد تمّ اختياري من «جمعية أحلى فوضى»؛ من أجل تنفيذ فكرة تطوعية تكون تحية منا للطاقم الطبي والتمريضي في مستشفى طرابلس الحكومي على الجهود الجبّارة والتضحيات التي يبذلونها، فرسمت الجدارية التي استغرقت نحو الـ5 ساعات من التنفيذ».

على طريقته

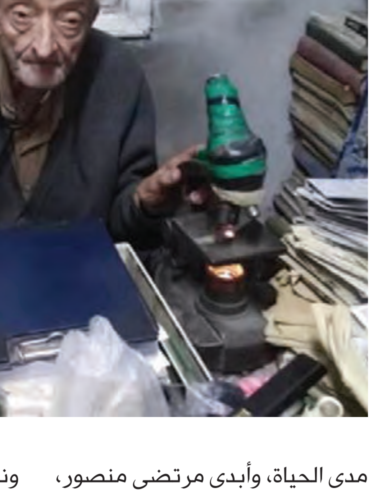
بإمكان الرسام، كما يقول غياث، التعبير ومعالجة الواقع بشكل جزئي من خلال أعماله التي يعرضها في الشارع، وتكون قريبة من الناس وتلامس مشاعرهم وأحاسيسهم، وهي تحمل رسالة معينة للمجتمع يسعى إلى إيصالها بطريقته الخاصة، التي لا تكون مجرد ألوان.

يتابع غياث: «بدأ دوري الفاعل كرسّام عندما قصدت الشارع ورسمت لوحة (تعبنا) التي تعبّر عن وجعنا جميعاً؛ بسبب الأوضاع الاقتصادية والاجتماعية الصعبة التي نمرّ بها مع انتشار فيروس كورونا، فهذه المشاكل والآلام كانت كفيلة للتعبير بكل صدق وشفافية من خلال ما أرسمه. لم أكتفِ برسم الجداريات داخل طرابلس فقط، بل كان لي عدة مشاركات في بيروت ومناطق شمالية، وهناك عدة أفكار ومشاريع في عدد من المناطق اللبنانية؛ لتوجيه تحية احترام وتقدير لكل الطاقم الطبي؛ لأنه مهما عملنا، لن نتمكّن من شكره، كما يجب توجيه هذه التحية ليس فقط في لبنان، بل في سائر أنحاء العالم أيضاً، لذلك أقول دائماً إن كل شخص في المجتمع، حسب اختصاصه وإمكاناته، باستطاعته تقديم ما يستطيع لهذا الطاقم المشرّف».

بعد تردد ظهوره في الإعلام الأيام القليلة الماضية، ورفضه للمساعدات والتبرعات، اكتسح الطبيب المصري محمد مشالي الملقب بـ«طبيب الغلابة»، وسائل التواصل الاجتماعي ومحركات البحث وأصبح أحد «الترندات» على صفحات موقع التواصل الاجتماعي فيس بوك. أيمن خطاب

«ترند» طبيب الغلابة





تداول رواد السوشيال ميديا «التواصل الاجتماعي» مطلباً من محافظ الغربية الدكتور طارق رحمي، بتسمية أحد شوارع طنطا باسم طبيب الغلابة دكتور محمد مشالي، نظراً لإنسانيته في تعامله مع المرضى، حيث أن قيمة كشفه 15 جنيهاً والإعادة 10 جنيهات، وقد يصل الأمر إلى حصول المريض على ثمن الدواء إن لم يكن لديه أموال.. وهو ما حوله لحديث الناس، حيث اتجهت إليه الفضائيات ووسائل الإعلام للتعرف عليه والاحتفاء به.

لا أحتاجها

فيما رفض الدكتور محمد مشالي بشكل مثير للجدل قبول تبرع كبير بملايين الجنيهات وتجهيز عيادة جديدة له في أشهر شوارع طنطا على أحدث طراز، وقبوله سماعة طبية ثمنها 80 جنيهاً، وتعليقاً على رفضه قبول ملايين التبرعات من أحد البرامج التليفزيونية: «رفضت قبول التبرعات، وأنا أوصيهم بتقديم هذه التبرعات لغير القادرين، وأنا لا أحتاج لها، قدموا هذه التبرعات للأطفال بلا مأوى، أو الأطفال الأيتام، أو إلى محافظ الغربية لصرفها على المحتاجين».

زملكاوي

قرر مجلس إدارة الزمالك برئاسة المستشار مرتضى منصور، منح العضوية الشرفية بالنادي للدكتور محمد مشالي الشهير بـ«طبيب الغلابة» ولأسرته بالقلعة البيضاء مدى الحياة، وأبدى مرتضى منصور، سعادته بزملكاوية الدكتور محمد مشالي وإنسانيته ووقوفه بجوار الفقراء، حيث قرر منحه العضوية الشرفية مدى الحياة له ولأسرته، وعبّر الدكتور محمد مشالي، عن سعادته بوجود المستشار مرتضى منصور رئيساً لنادي الزمالك مضيفاً أن مرتضى منصور نهض بالنادي.

«إنت اللي فاهم»

علق الشاعر أمير طعيمة، عبر حسابه على موقع التدوينات «تويتر»: على تحول اسم الدكتور محمد مشالي الشهير بطبيب الغلابة، للاسم الأكثر بحثاً عبر محركات البحث بعد ظهوره الأخير في برنامج «قلبي اطمأن».

ونشر طعيمة صورة واحدة تجمع طبيب الغلابة، والدكتور مجدي يعقوب، وعلق من جانبه قائلاً: «دكتور محمد مشالي، ودكتور مجدي يعقوب، ملخص الإنسانية والوطن في صورة، أنتم النسخة الأصلية».

في وقت سابق، قال طعيمة عن «طبيب الغلابة»: «واللّه يا دكتور محمد، إنت اللي فاهم الدنيا صح، وعارف تديها حجمها الحقيقي، وإحنا اللي مش فاهمين أي حاجة.. ربنا يبارك في عمرك وصحتك، محمد مشالي».

الأمل والنقاء

قرر الدكتور حمدي عبدالستار، أستاذ النحت الرقمي بقسم النحت فنون جميلة المنيا، تنفيذ عمل فني لنحت مميز لطبيب الغلابة.

وقال «عبدالستار»: شاهدت «فيديو حواري» لأحد البرامج الرمضانية، ورأيت فيه مدى إنسانية هذا الطبيب ومدى حبه لمساعدة الفقراء والغلابة، ولمست فيه أنه مثال يحتذى به ويجب أن يكرم ويقدر، فقررت أن أقوم أنا بذلك بطريقتي الخاصة.

وتابع: «وضعت زهرة بلدي مصرية أمام طبيب الغلابة، للتعبير عن أصالته، ووجهه داخل دائرة، للدلالة على الأمل والنقاء، والعمل أنجزته عقب مشاهدة الفيديو مباشرة، وأمثال طبيب الغلابة يجب البحث عنهم وتقديرهم والفن سيظل المعبر الأول عن المجتمع».

عبّرت سكرتيرة الدولة الفرنسية لحماية الطفولة والمرأة، مؤخراً، عن قلق السلطات حيال ارتفاع نسبة العنف الأسري في فرنسا، وهذا منذ بداية الحجر الصحي، الذي فرضته الحكومة الفرنسية منذ 17 من شهر مارس، وقد أدى ارتفاع حالات العنف الأسري إلى تنقل فرق الشرطة إلى البيوت بشكل غير مسبوق؛ بسبب الاعتداءات على النساء والأطفال، التي تفاقمت بشكل خطير منذ بداية الحجر الصحي. أسماء رمضاني

ارتفاع نسبة العنف ضد المرأة في الحجر الصحي



كشفت آخر الإحصاءات عن ارتفاع نسبة العنف الأسري منذ بداية الحجر الصحي بنسبة 30 % ، خاصة في بعض المدن الفرنسية الكبرى، مثل: باريس، مارسيليا، وتولوز، خاصة في الأحياء الفقيرة التي تقطن فيها العائلات التي تعيش في الشقق الصغيرة، وفي المساحات المغلقة التي تتواجد فيها عائلات بأكملها، وبهذا الخصوص أكد النائب العام لمدينة «تولوز» أن أكثر من 38 شخصاً أودعوا بالحبس الاحتياطي؛ بسبب تصرفاتهم العنيفة تجاه زوجاتهم وأبنائهم، والشرطة تكتفي بتوجيه تحذيرات إلى الزوج العنيف؛ تفادياً لتواجد أعداد كبيرة منهم في أقسام الشرطة، الشيء الذي يتنافى مع شروط الحجر الصحي، ولعل ما زاد من خطورة وضع النساء المعنفات؛ عدم قدرتهن على الخروج من منازلهن، حيث أصبحن رهينات بيوتهن؛ بسبب تقييد حرية التنقل الذي فرضه الرئيس ماكرون؛ للحد من تفشي فيروس كورونا.

تدخل وزير الداخلية الفرنسي

نظراً لخطورة الوضع، كتب وزير الداخلية الفرنسي «كريستوف كاستنار» Christophe Castaner على حسابه في تويتر تغريدة قال فيها: «لا ينبغي أن يكمم الحجر الصحي أصوات النساء ضحايا العنف الأسري»، وطلب من أصحاب الصيدليات الاستماع إلى شكاوى النساء المعنفات وإبلاغ الشرطة؛ لأن معظم الصيدليات سمح لها بالبقاء مفتوحة خلال فترة الحجر الصحي، أما «مارلين شيابا» Marléne Shiapa، سكرتيرة الدولة المكلفة بالمساواة بين الجنسين، فقد أعلنت عن رقم للطوارئ يسمح للنساء المعنفات بالاتصال، وأكدت أن المنصة التي أطلقتها الحكومة الفرنسية منذ سنتين، والتي تحمل شعار "لنوقف العنف" لا تزال تعمل، ولن تتوقف خلال فترة الحجر الصحي، ورغم الإجراءات المتعددة التي اتخذتها الحكومة الفرنسية؛ لا تزال الجمعيات النسائية متخوفة من ارتفاع عدد النساء المعنفات، خاصة أن ظروف الحجر الصحي لا تسمح لهن باللجوء إلى أقاربهن أو صديقاتهن، وكذلك نقص المساكن المخصصة لاستقبال النساء المعنفات، وتراجع عدد الناشطات في الجمعيات النسائية.

الرجال يقتلون أكثر من الكورونا!

تحت شعار "الرجال يقتلون أكثر من الكورونا"، نظمت عدة جمعيات نسائية مسيرات احتجاجية؛ للتنديد ضد العنف الممارس بحق المرأة في مختلف بلدان العالم، وقد كان اليوم العالمي للمرأة مناسبة للتنديد وجذب انتباه السلطات إلى ضرورة حمايتها، خاصة خلال فترة الحجر الصحي الذي فرضته مختلف الحكومات في العالم، ولم تقتصر هذه الظاهرة على فرنسا، بل انتشرت بشكل مخيف في دول أخرى، مثل: إسبانيا، بريطانيا، البرازيل، تونس، ولاية تكساس الأمريكية، والهند.

تغيرات في المجتمع الفرنسي

30 % نسبة ارتفاع العنف ضد النساء.

51 % نسبة انخفاض ظاهرة سرقات الأشخاص.

44 % نسبة انخفاض السطو على البيوت.

37 % انخفاض سرقة السيارات.



10 مخاوف للنساء في زمن الكورونا.. وكيفية التخفيف منها

هناك دائماً مخاوف عند النساء والرجال معاً، ولكن ليس من السهل تتبعها، نظراً لتشعبها وتنوعها واختلافها، خاصة إذا كان الأمر متعلقاً بفترة زمن الكورونا وما بعده، فما تخشاه النساء أكثر بكثير مما يخشاه الرجال، كما أن مخاوف النساء دائماً في محلها؛ بسبب تفسيرهن المختلف للتطورات والأحداث، وتوقعاتهن التي تعتمد على ما تشير إليه العواطف، وما يحدث على أرض الواقع، وكذلك النظر بعين من اليقظة لتجارب الآخرين.

البرازيل - محمد داود

لكل عام مخاوفه

في دراسة لمعهد «سيفاز»، في مدينة ساو باولو البرازيلية، والمتخصص بالشؤون المستقبلية المحتملة للأجيال القادمة، والذي يُجري إحصاءات واستطلاعات للرأي؛ حول ما يتوقع الناس حدوثه في المستقبل، عبر ربط الأحداث مع الماضي، جاء بين صفوف نحو خمسة عشر ألف امرأة شاركن في الدراسة عبر مواقع التواصل الاجتماعي بـ3 لغات حول العالم، بأن 55 ٪ من المشاركات أعربن عن اعتقادهن بأن مخاوف العام الحالي، الذي فاجأنا بأحداثه الكارثية، لم يبشر بالخير، حتى نهايته، في أرجاء عديدة من العالم، وهي التطورات التي تؤثر على جميع دول العالم.

من البداية

وأضاف عدد كبير من هؤلاء النسوة بأن العام الجديد بدأ بأخبار عن زيادة في عدد الحروب التي تجري في بعض مناطق العالم، كإفريقيا والشرق الأوسط، وكذلك الصراعات التي على وشك الانفجار في أمريكا اللاتينية هذا العام، وكذلك انتشار بعض الأمراض المستعصية على العلاج، والتي تمتد إلى القارات الخمس، وبالتحديد وباء «فيروس كورونا»، وبعض الظواهر السلبية الأخرى التي تجعل المشهد المستقبلي ضبابياً، يلفه الكثير من المخاوف لجميع الناس.

حساسية أكبر بالنسبة للأحداث

أشارت الدراسة إلى أن علماء النفس يؤكدون أن النساء بشكل عام لديهن حساسية أكبر بالنسبة لتطورات الحياة، إن كانت سلبية أم إيجابية، وأن ما يساعد على ذلك هو وجود ما يسمى بالذكاء العاطفي عند عدد كبير منهن، بما فيهن الفتيات المراهقات، وهو الشيء الذي يربط الكثير من المشاعر الخاصة بهذه التطورات والأحداث، ويؤدي إلى بروز مخاوف من نوع خاص؛ تختلف عن مخاوف الجنس الآخر.

مخاوف النساء

1 تزايد الضغوط الأسرية والاجتماعية

فقد توقعن بأنهن سيكنّ عرضة لضغوط أسرية واجتماعية، تتحول إلى عنف من الرجال هذا العام؛ بسبب تطورات وأحداث جديدة قادمة وهذا ما حصل بالفعل.

نصيحة: استخدمن قوة الإرادة للمواجهة؛ لأن استسلامكن لأي نوع من المخاوف يزيد من تأثيرها على الإنسان.

2 الخوف من الممارسة الحميمية الخاطئة

أعربت نسبة 62 ٪ من المشاركات في الاستطلاع بأن العنف الحميمي في تطور متسارع، كما أن هناك طرقاً غريبة عليهن، يستخدمها المجرمون أو حتى الرجال العاديون، عبر قنوات المحادثة، وفي بعض البلدان تطورت إلى منومات؛ تقدم للفتيات تجعلهن يغبن عن الوعي بشكل مؤقت، إلى أن يتمكن المجرم من تحقيق رغباته.

نصيحة: لا تقبلن أي نوع من المنومات التي يقدمها رجال غرباء ومشبوهون لا تعرفنهم.

3 الخوف من الفشل

وجاء في استطلاع الرأي أيضاً أن نسبة 58 ٪ من العازبات تحديداً، يخشين الفشل في كل شيء، وهو ما سيثير موجة من التشاؤم الكبير بين صفوفهن هذا العام.

نصيحة: بالنسبة للعمل يمكن أن يأتي الفشل؛ بسبب ظروف العالم والانهيار الاقتصادي في العالم، فأنتِ لستِ الوحيدة، ولكن ينبغي التفكير في النجاح، كما أن التفكير في التفاؤل يعتبر حلاً لتغيير وجهة النظر حول الخوف من الفشل.

4 التغيرات المناخية في العالم

أوضحت الدراسة أن نسبة 75 ٪ من النساء المشاركات في استطلاع الرأي أعربن عن مخاوفهن من ازدياد التغيرات المناخية والأسلحة البيولوجية، خلال العام الحالي، ومنها الكورونا؛ الذي أثار شكاً بتكوينه في أحد المختبرات في الصين.

نصيحة: التغيرات المناخية هي ناجمة عن الممارسة الخاطئة للناس تجاه البيئة، خاصة العبث بما هو مفيد في البيئة والإساءة إليه، ويمكن أن ينطلق الإنسان من نفسه في التعامل الصحيح مع البيئة.

5 الخوف من الفقر

نسبة 45 ٪ من النساء أعربن عن مخاوفهن من تعرضهن للجوع، في حال فصلهن من العمل، وبالنسبة لعدد كبير منهن؛ فإن العام الحالي يعتبر حاسماً بالنسبة لهن في المجال الدراسي والمهني.

نصيحة: ضاعفن الجهود، وكنّ جادات، سواء للاتي لا يزلن يدرسن أو يعملن؛ لتجنب التعرض للجوع.

6 الخوف من المستقبل المجهول

نسبة 35 ٪ من العازبات المشاركات في استطلاع الرأي، اعترفن بأنهن أحسسن في هذا العام بقيمة العمل من أجل مستقبل جيد، وهن يخشين من أن يكن قد استيقظن متأخرات للتفكير في هذا الموضوع.

نصيحة: التفكير بالمستقبل ينبغي أن يكون من الأولويات؛ لأن المستقبل يمكن أن يتحدد عند الكثيرات من هذا العمر.

7 الخوف من الشعور بضياع هويتهن

نسبة 25 ٪ من هؤلاء العازبات أكدن أنهن دخلن في هذا العام ضمن دوامة من الضياع؛ أي أنهن لم يعدن يعرفن ماذا يردن من الحياة، وبدأ عذابهن حول هذا الأمر منذ بداية العام الحالي.

نصيحة: من الضروري أن يكون هناك ارتباط جيد بين المرأة والبيئة التي تعيش فيها، إضافة لضرورة وجود علاقة جيدة بينها وبين الأهل؛ لتجنب الضياع.

8 الخوف على سلامتهن الشخصية

نسبة 60 ٪ من النساء أكدن أنهن بدأن يشعرن بالخوف على سلامتهن الشخصية في هذا العام؛ بعد الأرقام المرعبة عن العنف والجريمة في بلادهن.

نصيحة: العنف موجود في غالبية دول ومجتمعات العالم، وربما يكون الحرص والسلوك المسؤول أهم أسلوبين للشعور بالسلامة الشخصية.

9 الركض وراء سعادة غير موجودة

نسبة 80 ٪ أوضحن أنهن شعرن في هذا العام بأن هناك تسابقاً بين الناس لتحقيق سعادة ربما لا تكون موجودة.

نصيحة: ربما لا تكون هناك سعادة مثالية متكاملة، إلا أنه في مقدور الإنسان إيجاد أجواء تمنح ولو نسبة مقبولة من السعادة.

10 الخوف من عدم تحقيق النضوج العاطفي

نسبة 50 ٪ من المشاركات في استطلاع الرأي يشعرن بضعف النضوج العاطفي لديهن، علماً بأنه كان من المفروض تحقيقه في هذا العام، لكن يبدو بأن ذلك مازال بعيد المنال.

نصيحة: النضوج العاطفي يعني التفكير الصحيح والسلوك السليم والعمل الجاد؛ من أجل تحقيق استقرار ونضوج عاطفي.


موضة الباستيل لأناقة العيد
THE EID EDIT

الجميلة

aljamila.com

مجلة الأناقة الأولى والجمال

The Leading Fashion & Glamour Magazine

May 2020 مايو

من السعودية
عباءات وعطور
من صنع محلّي

بين الحجر المنزلي
والمساعدات الخيرية:
كيف يقضي المصمّمون
والمشاهير وقتهم

THE EID EDIT

إطلالات محتشمة بألوان الباستيل
أناقة ريش النعام في أزياء الصيف
مستحضرات وخطوات المكياج الناعم

Follow Al-Jamila on I Pad &







الحقيقيون

الكاتبة الإماراتية
شهرزاد

علاقة الكاتب بالقارئ هي علاقة خاصة وقديمة جداً، بدأت منذ أن اكتشف هذا العالم (القراءة والكتابة)، ثم اتضحت ملامح هذه العلاقة أكثر حين قرر أحدهم أن يدوّن ما يشعر به؛ ليقرأ الآخرون ما كتب، فأصبحت هناك روح تكتب وأخرى تقرأ، وتحولت صفحات الكتب والمواسم الأدبية التي تحتفي بالإصدارات الجديدة إلى ملتقى للأرواح العاشقة للكتابة والقراءة..

وقد دفعني إيماني بأن الأرواح القارئة هي الأكثر أهمية من الأرواح الكاتبة، إلى ارتياد معارض الكتب بصفة (قارئة) فقط، والتجول بين الكتب لساعات طويلة بحثاً عن الكتب الحقيقية، والكُتاب الحقيقيين، الكُتاب الذين يُشعرك وجودهم في العالم بالأمان والاطمئنان بأن الأدب الحقيقي لم ينقرض، وأن الشعر الحقيقي لم ينته، وأن الإبداع القَيّم لن يختفي تحت مجموعة من الفقاعات التي تنهمر عليه بين فترة وأخرى..

لذا... ابحثوا في معارض الكتب عن الكاتب الحقيقي، الكاتب الذي يعرف قيمة كتاباته وأحاسيسه وأفكاره التي رسمها على صفحات الكتب، الكاتب الذي يحترم الأدب فلا يناقض نفسه، ولا يقف كي ينادي المشتري بصوت مرتفع كأنه يعرض بضاعته في سوق متنوع البضائع، الكاتب الذي لا يلوّح بكتابه وهو يقف بين مجموعة من الكتب المختلفة؛ كي يلفت انتباه المارة، الكاتب الذي لا يقطع طريقك؛ كي يحدثك عن إصداره الجديد ويعرضه عليك بطريقة إجبارية، الكاتب الذي لا يتحدث عن نفسه بصوت الغرور، ولا يثرثر بإنجازاته الأدبية بطريقة منفرة، ولا يتوهم أن قائمة النجاح تبدأ به وتنتهي به..

الكاتب الذي يزور المكتبات بفرح كأنها أحب الأوطان إلى قلبه،

ويتحدث عن الكتب كأنها أعظم إنجازات الإنسان على الأرض

ويصفق لنفسه حين ينجح بكتابة فقرة مبدعة،

ويغضب من نفسه حين يفقد أحد أبطال روايته، أو حين تكون نهاية الرواية حزينة، الكاتب الذي يبني بكتاباته مدناً فاضلة، ويبتكر لغة خاصة للمشاعر النبيلة، ويملك قدرة على صناعة الإنسان، ويؤمن أن بناء الإنسان هو بناء الأوطان، وأن القلم في يده أمانة كبرى يجب أن يؤديها على أكمل وجه..

ووحدهم الذين يعرفون أهمية الكتب، يدركون قيمة الكاتب الحقيقي..

قبل النهاية بقليل:
الحقيقيون عملة نادرة في كل المجالات!



SAYIDATY.NET

BEAUTY & FASHION

TREND ALERT

دخلت الكسـرات بلمسـاتها الأنثوية والحيوية إلى تصاميم هذا الموسم، لا سيّما التنانير التي تفاوتت في أطوالها بين القصيرة والمتوسّـطة الطـول والطويلـة. لسـهراتك الصيفيـة، اختاري تنورة الكسـرات بقماش معدني لامع، لتنعمي بإطلالة مشرقة ولافتة. بيروت ـ رولا زعزع عيّاد

كلوي Chloé

اندرو جي أن Andrew GN

أنييس جوردان Anais Jourden

بادجلي ميشكا Badgley Mischka

PLEATED SKIRTS

TOP 5

#TheBrooch

يملك هذا الإكسسوار، بحجمه الصغير، تأثيراً كبيراً على إطلالاتك، لا سيّما في السهرات والمناسبات الهامة. اختاري بروشاً مرصّعاً بالأحجار الملوّنة والكريستالات البرّاقة وأضيفي لمسة مشرقة إلى أزيائك في أمسيات الصيف. بيروت ـ رولا زعزع عيّاد



فيرساتشي
Versace

غوتشي Gucci

دولتشي أند غابانا
Dolce&Gabbana

درايز فان نوتن
Dries Van Noten

إردم
Erdem



FASHION CODE
COVID-19
الكورونا في عالم الموضة

في ظلّ موجة كورونا التي أطاحت بالعالم كلّه منذ أشهر، ما زلنا نسعى إلى رؤية الجمال في بشاعة المشهد والتماس الإيجابية والأمل...
مصمّمون مبدعون أرادوا أن يشاركونا هذه التجربة، وأن يقدّموا لنا تصاميم خاصة من الأقنعة التي زيّنت الإطلالات، لتحوّل هذه القطعة الضرورية لحمايتنا من الفيروس، إلى إكسسوار عصري وأنيق.

بيروت - رولا زعزع عيّاد

إعداد وتصوير: **جهاد حجيلي**
المصمّمون: **GEORGES HOBEIKA, RAMI KADI, GEORGES CHAKRA, TONY WARD BASIL SODA, NAJI HOJEILY, JEAN PAUL KARADJIAN**



فستان وقناع من
Georges Hobeika



فستان وقناع من Rami Kadi
حذاء من Georges Chakra

ZOOM IN



RAMI KADI

هذه الفترة تدفعنا إلى التأمل واكتشاف الذات، ومن المفيد جداً أن نتمتّع بنظرة إيجابية وأن نسعى إلى خلق الإبداع من وحي الأزمات. وعالم الموضة تحديداً، في تجدّد دائم، وما من مانع في أن يصبح القناع، هذه الحاجة الطبية التي فرضها وباء كورونا، إكسسواراً عصرياً يزيّن إطلالة السيدة! أما بالنسبة إلى التصميم الذي قدّمته، فهو مصنوع من البلاستيك المعاد تدويره بهدف حماية البيئة من انبعاثات ثاني أكسيد الكربون.

ZOOM IN



TONY WARD

رغم صعوبة هذه المرحلة فمن الواضح أنها جعلتنا نفكّر بطريقة مختلفة ونحدّد أولوية اهتماماتنا بشكل أفضل. أما في ما يخصّ تصميم القناع، فقد حرصت على أن يكون متناغماً مع مجموعة الأزياء الجاهزة لربيع وصيف 2020، وأن يمنح في الوقت نفسه شعوراً بالحماية لمن ترتديه. والقناع ليس وليد اللحظة، فقد سبق أن ظهر في إسبانيا إبّان انتشار الإنفلونزا، ولكني شخصياً لا أحبّذ دخوله إلى عالم الموضة بل أفضّل أن تبقى ملامح الوجه ظاهرة.



فستان وقناع
من Tony Ward



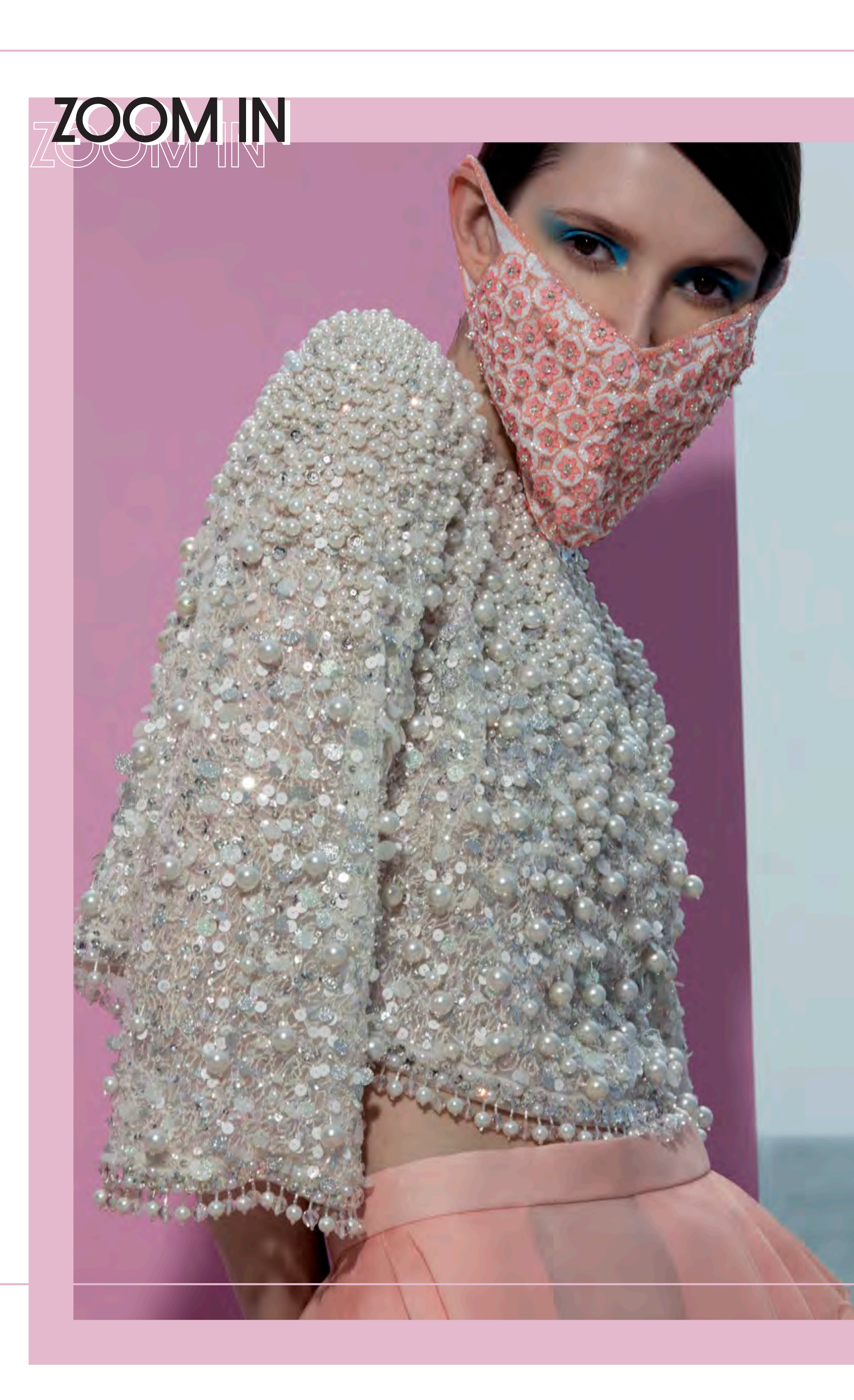
تنورة وتوب وقناع من
Georges Hobeika
حذاء من Georges Chakra

ZOOM IN

ZOOM IN

GEORGES HOBEIKA

لطالما تأثرت الموضة سواء بشكل إيجابي أو سلبي بالمجتمع والحياة اليومية، ومن الممتع أن تجد الإبداع في حالة استثنائية فرضتها ظروف صعبة. وبرأيي، فإن الأقنعة ستظل ضرورة، أكثر منها اتجاهاً.. على الأقل في المستقبل القريب. وقد تخضع في ما بعد إلى بعض التعديلات لتصبح إكسسواراً عصرياً يزيّن إطلالة السيدة. وهذا بالتحديد ما فعلته عند تصميم هذا القناع، حيث استخدمت قماش التول المطرّز لإضفاء لمسة فخامة عليه.



ZOOM IN



GEORGES CHAKRA

لعلّ هذه الفترة التي نمرّ بها من أصعب ما يكون، ولكنها في المقابل جعلتنا نرى الأشياء بشكل مختلف، ونستوحي الفن والجمال من الظروف الصعبة. وعلى الرغم من أن القناع ليس قطعة غريبة، إذ لا يزال موجوداً في بعض البلدان ويدخل في حضارتها، فبرأيي لن يصبح عنصراً أساسياً ورائجاً في عالم الموضة، وقد أقوم بتصميمه عند الطلب فقط. أما بالنسبة إلى هذه الإطلالة، فقد اخترت فستاناً من الكريب الأبيض كرمز للنقاء والأمل واستخدمت القماش نفسه للقناع مع بعض الخيوط الذهبية المشرقة.



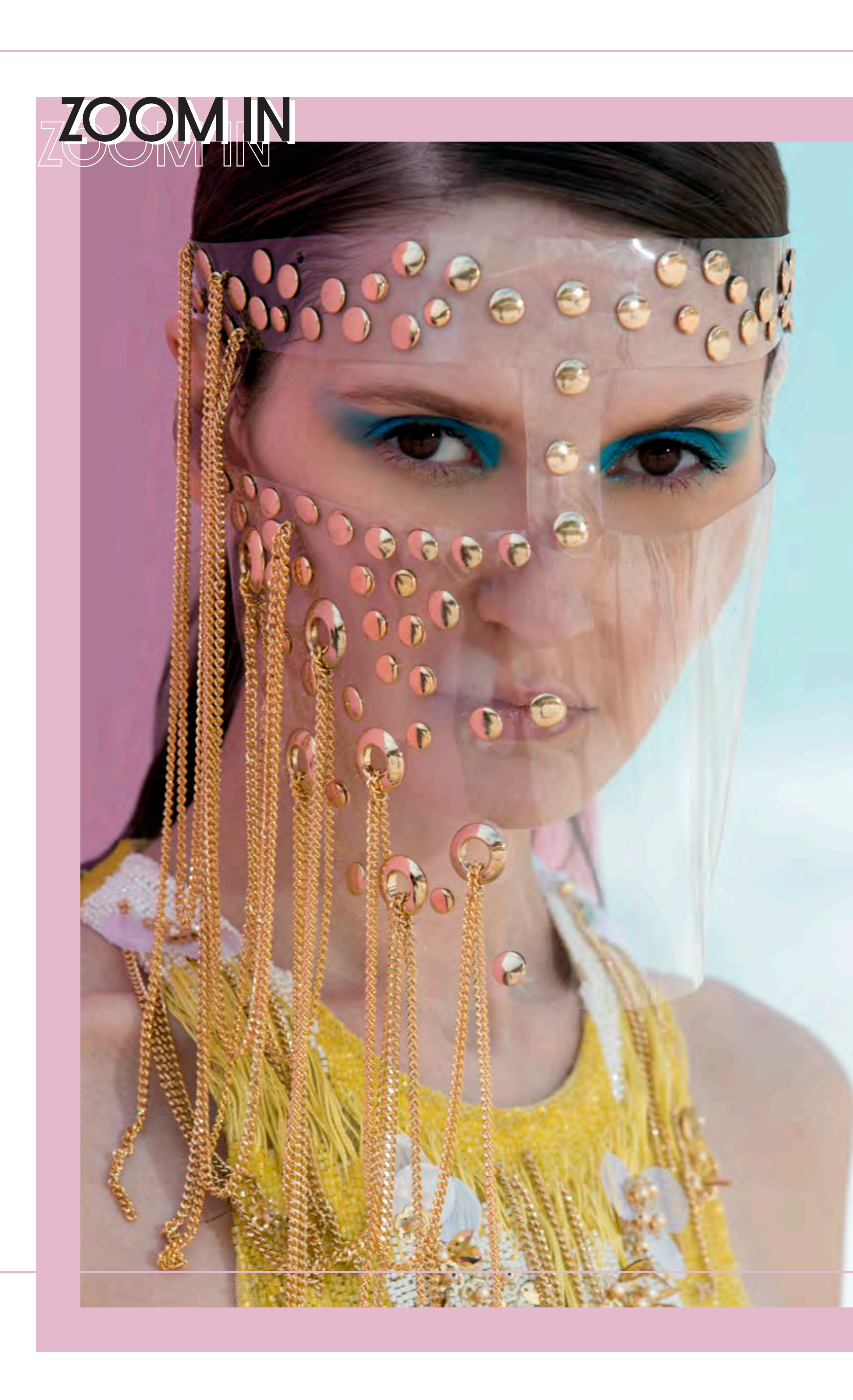
فستان وقناع من
Georges Chakra



فستان وقناع
من Basil Soda

ZOOM IN

ZOOM IN



BASIL SODA

تأثير وباء كورونا وما نتج عنه من حجر منزلي وانضباط سلوكي، كان إيجابياً رغم قساوته. فقد جعلنا ندرك قيمة الوقت وتمضيته مع من نحب. أما بالنسبة إلى القناع، فهو إكسسوار قديم، كنا نراه في مناسبات عدّة كالحفلات التنكرية وسهرات الغالا وغيرها.. ونحن شخصياً نسعى إلى إدخاله في مجموعاتنا المقبلة. أما عن هذا التصميم تحديداً، فقد استخدمنا مادة PVC ليكون القناع عصرياً ويؤمن الحماية لمن ترتديه في آن واحد.

ZOOM IN

JEAN PAUL KARADJIAN

ظهر وباء كورونا كحدث مفاجئ غيّر مسار الحياة برمّتها، وترك أثره أيضاً في عالم الموضة. ومن القناع الطبي الذي فرضه هذا الوباء، استوحيت هذا التصميم المصنوع من الجلد والمعدن وأحجار السواروفسكي. وأعتقد بأن هذا الإكسسوار لن يغيب عن الموضة وأنا شخصياً أحضّر لإنجاز مجموعة أقنعة خاصة بالعروس ذات تصاميم غنيّة تناسب فساتين الزفاف.

شاهدي فيديو كواليس تصوير
«الكورونا في عالم الموضة»
عبر «سيدتي.نت» و«سيدتي تي في»
وعلى منصاتنا
عبر التواصل الاجتماعي

www.a yidaty.net





فستان من Naji Hojeily
قناع من Jean Paul karadjian

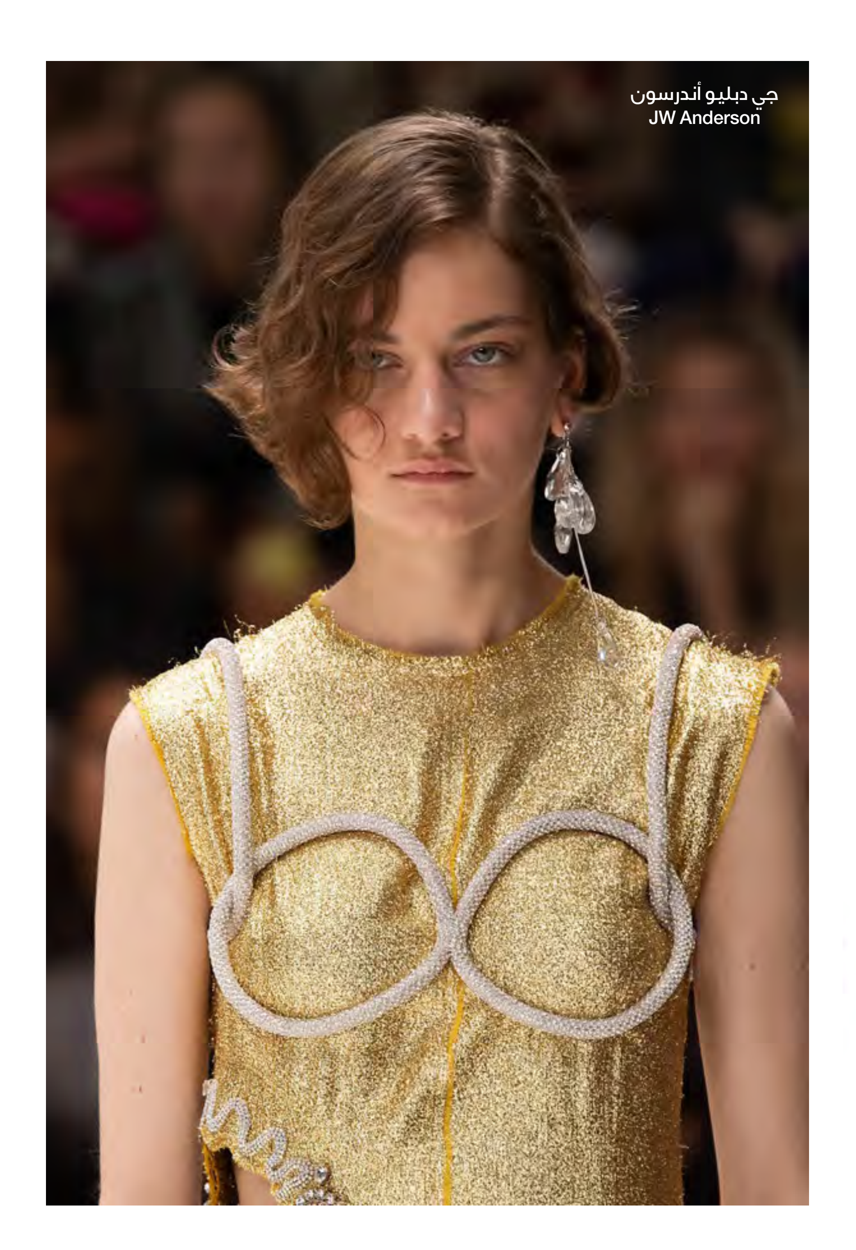


ACCESSORIES OR JEWELLERIES?

إكسسوارات بتصاميم فاخرة

تعتبر الإكسسوارات، على اختلاف تصاميمها، قطعاً أساسية في إطلالة السيدة. فهي لم تعد مجرّد كماليات أو إضافات تزيد من حيوية الأزياء، إنما باتت ضرورة للحصول على إطلالة متناغمة وأنيقة لمختلف الأوقات والمناسبات.
وعلى الرغم من أن سهرات هذا الصيف باتت شبه معدومة بسبب الحجر المنزلي الذي فرضه وباء كورونا، يبقى الإكسسوار ذات التصميم الفنيّ، والذي كان يغني إطلالاتك المسائية وسهراتك الفاخرة، قطعة لا غنى عنها في علبة إكسسواراتك.
مجموعات فريدة بتصاميم فاخرة.. أحجار كريمة وكريستالات، قماش ترتر متلألئ ودرجات ميتاليكية مشرقة، لمسات متوهّجة في خيوط لامعة تتسلّل إلى التصميم... كل هذه الإضافات وغيرها، لجأ إليها المصمّمون لتقديم قطع أشبه بجواهر نفيسة.

بيروت ـ رولا زعزع عيّاد


جي دبليو أندرسون
JW Anderson


دولتشي أند غابانا
Dolce&Gabbana



إردم Erdem

CHANDELIER EARRINGS
أقراط متدلّية

يكفي أن تختاري واحداً من بين هذه التصاميم الفنيّة لتزيّني بها إطلالتك في السهرات. عندما تتدلّى من أذنيك أقراط بتصميم غنيّ، مرصعة بالكريستالات والأحجار، وبحجم ضخم وبارز، فأنت لست بحاجة إلى أي إكسسوار إضافي.


سايمون روشا
Simone Rocha

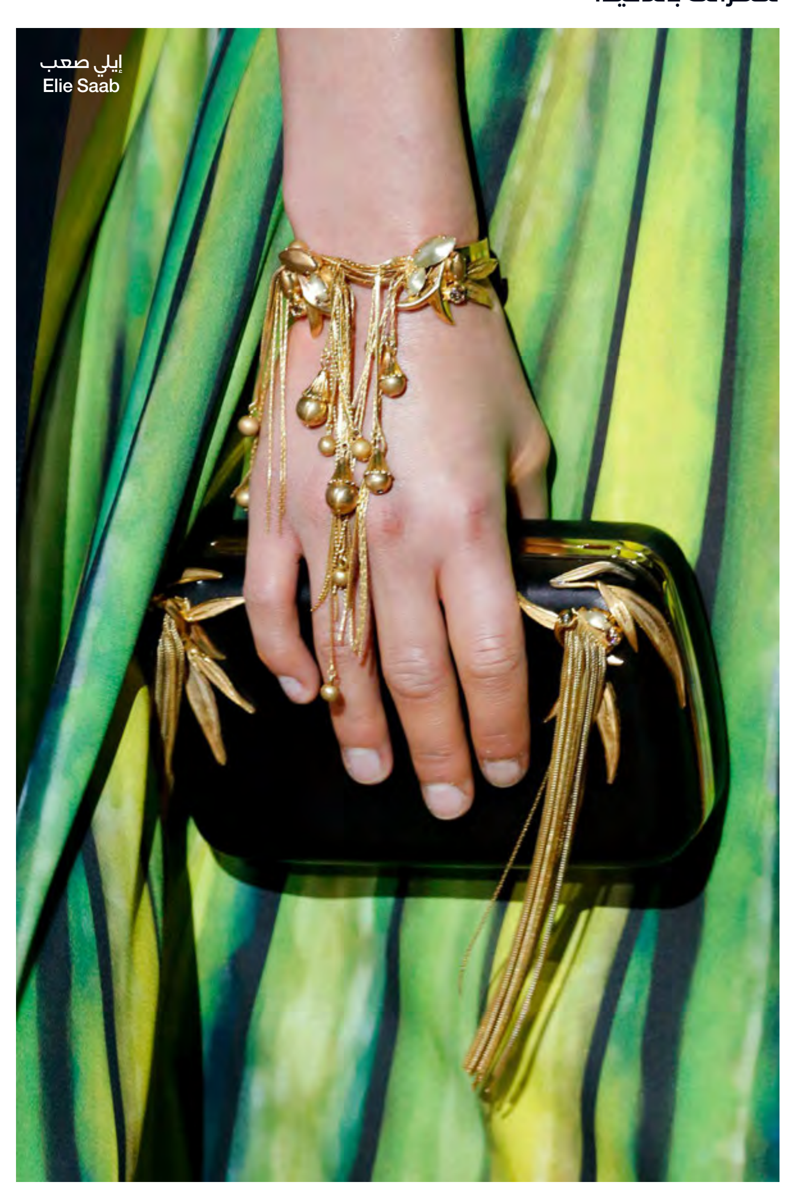

فريد ليتون
Fred Leighton



EMBELLISHED CLUTCH
حقائب كلاتش

هي من الإكسسوارات التي لا تغيب عن إطلالة السيدة في سهراتها. حقيبة الكلاتش إكسسوار صغير وعملي في مثل هذه المناسبات، وهي تأتي بتصاميم عدّة، منها ما هو عصري يناسب النهار والأزياء الكاجوال، ومنها ما يأتي مرصّعاً بالأحجار ومصنوعاً من أقمشة غنية كالمخمل والساتان... وهذا التصميم هو الذي يناسب سهراتك بالتأكيد!

جيمي شو Jimmy Choo


إيلي صعب
Elie Saab


فيرساتشي Versace


صوفيا ويبستر
Sophia Webster


فالنتينو Valentino



بوتيغا فينيتا
Bottega Veneta



جيانفيتو روسي Gianvito Rossi



كريستيان لوبوتان Christian Louboutin



ميو ميو miu miu



برادا Prada

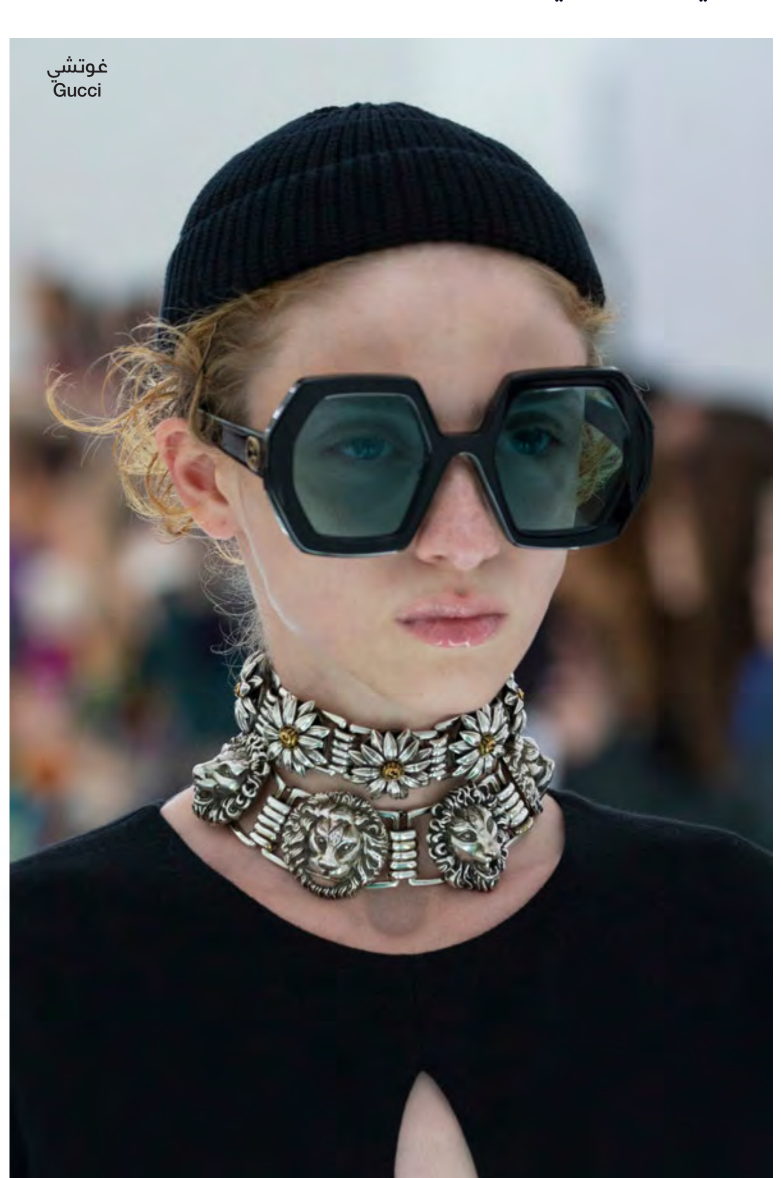
METALLIC PUMP
حذاء ميتاليكي

حذاء الـPUMP بشكل عام، هو إكسسوار أنيق، يضفي الكثير من الأنوثة على إطلالة السيدة. وتأتي الدرجات الميتاليكية، من الذهبي والفضي والبرونزي، لتضيء إطلالتك في السهرات. وما يجعل هذه الألوان الخيار الأول لكِ، هو سهولة تنسيقها مع مختلف أزيائك المسائية.

THE CHOKER
عقد التشوكر

على الرغم من أن عقود التشوكر ظهرت في عالم الموضة بتصاميم عصرية تناسب النهار، فقد أتحفنا المصمّمون بإبداعاتهم وابتكاراتهم في تنفيذ قطع تشوكر مرصّعة بالأحجار ومصنوعة من المعادن والأقمشة الفاخرة التي ستُغني إطلالاتك في السهرات.


دولتشي أند غابانا
Dolce&Gabbana


غوتشي
Gucci


miu miu ميو ميو


Alessandra Rich أليساندرا ريتش


سان لوران
Saint Laurent

in FOCUS

ساعة LIMELIGHT GALA من PIAGET



قدّمت دار بياجيه ضمن مجموعة ساعات «لايملايت غالا» نماذج جديدة منها هذه الساعة المؤلفة من قرص مصنوع من زجاج أفينتورين، المادة السحرية التي اتخذت اسمها من الكلمة الإيطالية AVVENTURA، والتي تعني «المغامرة». وتأتي هذه الساعة مرصّعة بـ63 حبة من الماس ومرفقة بحزام من جلد التمساح الكحلي. بيروت - «سيدتي»



مكوّنات الساعة من الداخل، حركة كاليبر 3.1 مصمّمة ومجمّعة من قبل شانيل

تجميع القطع الداخلية لحركة كاليبر 3.1

CHANEL J12 X-RAY

12 إصداراً محدوداً

قرص من الياقوت مرصّع بـ 12 حبة من الماس بقصة باغيت

تجميع حركة التصنيع الداخلي، عيار 3.1

خلفية التصنيع الداخلي الجديد لحركة عيار 3.1



ساعة J12 X-Ray

بيروت- «سيدتي»

أطلقت دار شانيل 12 إصداراً محدوداً من ساعات J12 X-Ray. ويأتي الإصدار الجديد مصنوعاً من الذهب الأبيض ومرصّعاً بأحجار الماس اللامعة، مع ميناء تزيّنه حبيبات الياقوت الحمراء، وحركة يدوية على شكل هيكل عظمي في الداخل. وهي مقاومة للماء حتى عمق 30 متراً.



STAY YOUNG FOREVER

حاربي شيخوخة بشرتك في كل الأعمار

هل تعلمين أن علامات الشيخوخة تبدأ في عمر العشرين وأنها تظهر فجأة؟ فعلامات الشيخوخة شبح مخيف يطارد المرأة التي تهمل بشرتها، لذلك حاربي كافة عوامل الشيخوخة وحافظي على شبابك الدائم من خلال خطوات بسيطة تكسبك بشرة مشرقة ونضرة على الدوام، تعرّفي أكثر على علامات التقدّم في السن التي ترافق مراحلك العمرية من سن الـ 20 إلى الـ 50. بيروت - ميرنا عبّاس

تظهر التجاعيد نتيجة إهمال البشـرة والتقدّم في السن، حيـث تضعـف الخلايـا الميلانينيـة وأليـاف الكولاجيـن وتنخفض كمية السكريات أو المواد المغذّية في البشرة ما يسرّع ظهور علامات الشيخوخة فتفقد البشرة مرونتها وتصبح ذات خطـوط لا تنتهي. ما هي المشـاكل التي تظهر في كل سـن وكيف يمكن محاربتها؟

في الـ 20

تتعرضين في هذا العمر إلى أشعة الشمس بشكل مباشر متناسيّة أو متجاهلـة أضرارهـا التي تدمّـر خلايا بشـرتك وتعرقل عملها الطبيعـي، فتجفّ بشـرتك وتظهر عليها علامـات التعب والإرهاق كذلك تفقد نضارتها ولونها المشـرق، ولأن هذا العمر لايخلو من التجاعيد الرفيعة غير المرئيّة التي تظهر نتيجة الحركات التعبيريّة مثـل الحـزن والضحك حول العينين والفم، تظهـر في هذه الحال بشكل أوضح نتيجة تعرضها لأشعة الشمس وإصابتها بالجفاف.

عناية

في هذا العمر، ننصح باسـتعمال كريمات بخلاصة حمض أو أسيد الفاكهـة الطبيعيـة Alpha Hydroxy Acids أو AHAs التـي تعيد النضـارة إلى البشـرة عن طريـق تحفيز إزالة خلايا سـطح الجلد التعبة والتالفة من أشـعة الشـمس. لذلك، اختاري مسـتحضرات ذات تركيبـة فعّالة من أحماض الفاكهة لتجنبك الخطوط الرفيعة والمزعجة، وتؤخّر ظهور البقع الداكنة التي تنتجها الشـمس. هذا الأسـيد هو لترطيب وتقشير البشرة. مع ضرورة استعمال الكريم الواقي من الشمس.

في المنزل

لتحمي بشـرتك، طبّقي قناعًا منزليًا لطيفًا: اخلطي ملعقة كبيرة من مربى المشـمش مـع ملعقة من الخيار المهـروس وأخرى من العسل الطبيعي. ضعي المزيج كقناع على وجهك لمدة ربع ساعة، بعدها اغسـليه بماء فاتر، من شـأن هذا القناع ترطيب بشـرتك، وتغذيتها لتقاوم خطوط التجاعيد الرفيعة.

في الـ 30

في هذا العمر، تبدأ الجفون بالترهل والانخفاض قليلاً إلى الأسفل، مـع زيـادة الانتفاخات تحت العينيـن، وقد تظهر تجاعيد بسـيطة أو تكتلات دهنيـة على العنق حيث تبدأ البشـرة بفقدان نضارتها وحيويتها وتظهر عليها مظاهر التعب بسرعة. أما الخطوط الرفيعة فتتحوّل إلى عريضة خصوصاً حول الفم والعينين والجبهة وتزداد وضوحـاً عند الانفعال أو الغضب. كل هذه المشـاكل تبدأ بسـبب تراجـع نسـبة الكولاجين في البشـرة وفقدانهـا للمـواد الغذائيّة الأساسيّة.

عناية

ننصحك بضرورة استعمال كريمات من تركيبة الأسيد هيالورونيك وهو مادّة هلامية طبيعيّة موجودة في كلّ الكائنات الحيّة وشبيهة بالجل تملأ الوجه بالكولاجين وتخفي التجاعيد والخطوط الظاهرة والترهّل البسـيط، كمـا تحارب البقع الداكنـة وتحفظ الماء داخل البشرة لتبقى مرنة بعيدة عن الجفاف. وننصحك باعتماد مجموعة كريمات خاصة بالوجه شرط أن تكون بتركيبة هذا الأسيد المقاوم للشيخوخة.

في المنزل

الخبيزة والشاي

إغلي أوراق الخبيزة وكيسـاً من الشاي العادي وانتظريها لتبرد ثم بللي قطع الشـاش المعقمة بها وضعيها على شكل ضمادات على العينين مدة 7 دقائق، هذا القناع يملس التجاعيد الصغيرة ويجعل نظرة العينين مشرقة ويشد الجلد المحيط بها فتبدو نضرة وشابة.



في الـ 40

مـن الطبيعـي أن تفقد بشـرتك مرونتها وتماسـكها إذا كنت من اللواتـي لا يمنحنهـا حقها الضـروري في العنايـة. إذ تبدأ منطقة الخدين بالترهّل قليلاً بسـبب فقدان الكولاجين والدهون وتصبح الخطـوط حول الفم أكثـر وضوحاً وعمقاً من ذي قبـل، كما تأخذ البقع الموجودة على البشـرة لوناً داكناً أكثر. كما تتعرّض بشرتك للجفاف والتشـقّق بسـبب نقص الدهـون منها وتراجع مسـتوى هرمون الإستروجين المسؤول عن أنوثتها ونعومتها.

عناية

هنا، عليك البدء باسـتعمال السـيروم الذي يشـد البشرة ويغذيها مـع الكريمات الأخـرى التي تعنـى بتفاصيل وجهك، مـع ضرورة تدليـك الوجـه من الأسـفل إلى الأعلـى حتى تسـاهمي في منع سـقوط الترهّل إلى أسـفل. يمكنك أيضاً اللجوء إلى حقن الأسيد هيالورونيـك لرفع الوجنتين والعينين ومحيط الفم والتخلص من الترهل وملء التجاعيد العريضة، كما ننصحك بحقن الكافيار التي تحفّز نمو الخلايا من جديد فتعيد الإشراق إلى بشرتك.

في المنزل

البابايا والأناناس

قشـري فاكهة البابايا وأضيفي إليها شـرائح صغيرة من الأناناس والخميرة وعصير الخيار ثم أضيفي مسحوق الشوفان، اهرسيهما جيداً وامزجيهما مع القليل من الماء الساخن ثم ضعي المزيج بعد أن يفتر حول عينيك واتركيه مدة 10 دقائق بعدها اغسـليه بالماء الفاتـر. هذا القناع الغني بالفاكهة الاسـتوائية مغـذ جداً ومقاوم للتجاعيـد لأنه يحتوي علـى الأنزيمات الضروريـة المفيدة لصحة الجلد.

في الـ 50

تتفاقم التجاعيد في هذه السن وتصبح أكثر وضوحاً من الأربعينات وأكثر عمقًا، وذلك بسـبب فقدانها الكبير للكولاجين والإيلاستين مـا يجعـل الوجه يترهل بشـكل أكبر فتبدأ ملامـح الوجه بالتغير وخصوصـاً في لونهـا إذ تبدأ بالميل إلى الشـحوب واللون الرمادي فتفقد جمالها ونضارتها.

عناية

قبل الوصول إلى الحل الجذري وهو الخضوع إلى عملية شـد الوجه لاسـتعادة النضارة المفقودة والشـباب المرغوب، يمكن اللجوء إلى كريمات تصحيحيّة تساعد بشكل بسيط على مد البشرة بالكولاجين والإيلستين وتنعيم ملمسها وتفتيحها وتجديد الخلايا الميّتة.
عمليّة شـد الوجه تقوم على إزالة التجاعيد الشديدة والترهلات ما يعيد بشرة المرأة بنسبة 5 سنوات إلى الوراء. وتقوم هذه العملية على إزالة الطبقات الجلدية المترهلة ثم شـد الأنسجة واستئصال الجلـد الزائـد، يتوجب عليك من بعدها اسـتعمال كريمـات فعّالة للمحافظـة على النتيجة على أن تحتوي على تركيبة مغذية تشـد البشرة من فيتامين E وA وC لتغذية البشرة وتصحيحها.

في المنزل

شمع العسل والزبدة

هو قناع فعال جدًا لمكافحة التجاعيد العميقة، امزجي شمع العسل وزبدة الجوز وزبدة الكاكاو وشـهد العسـل، والزيت المستخرج من الجـزر، ثم قومي بتسـخين المزيج على النـار، بعدها ضعي هذا الخليط على قطعة شاش معقمة وضعيها على التجاعيد، أي حول العينيـن لمدة 10 دقائق، ثم اغسـلي وجهك بالماء الفاتر ومن ثم بالماء البارد لشد البشرة.





خطوات ضروريّة لكل الأعمار

هناك خطوات أساسية يومية يجب اتباعها لتأخير ظهور علامات الشيخوخة على البشرة. قومي بما يلي ابتداءً من عمر الـ 20.

■ **الكريم المرطب:** استعمليه يومياً فهو ضروري لجميع أنواع البشرة من دون استثناء، ولابد من أن يحتوي على واق من الشمس ومضادات التأكسد ليمنع شيخوخة البشرة المبكرة.

■ **كريم الليل:** كل كريمات الليل تحتوي على مركبات تساعد البشرة في التغلب على مشاكلها واستعادة نضارتها ونعومتها كما تمنع ظهور التجاعيد، وترطّب البشرة.

■ **مزيل الماكياج:** مستحضر أساسي لتنظيف منطقة العينين، التي عادة تكون ضعيفة والجلد فيها يكون رقيقاً ما يعرضها لظهور التجاعيد السريعة، لذلك عند تنظيف هذه المنطقة ابدئي بمسحها بنعومة من الزاويا الخارجيّة للعين إلى الداخليّة، لمنع ترهلها.

■ **الأقنعة:** تقوم الأقنعة بعملها حسب نوعها من تقشير، وترطيب، وتنظيف، وتهدئة البشرة مهما كان نوعها فتنشّط الخلايا وتحفّز إفراز الكولاجين.

■ **المقشر:** أساسي لإزالة الخلايا الميتة من على البشرة، ما يسمح بدخول الاوكسجين الضروري لشبابها. يجب استعماله مرة إلى مرتين أسبوعياً لتنشيط الدورة الدموية في البشرة.

■ **كريم العينين:** عادة يكون ملمسه أخف وألطف من كريم الوجه استعمليه صباحاً ومساءً. يفضل اختيار نوع يحتوي على درجة حماية من أشعة الشمس. تجنبي وضع الكريم على خط الرموش، حتى لا يسبب لك الحساسية بل يجب وضعه بطريقة الربت على عظمة العين فقط.

■ **السيروم:** معظم هذه المستحضرات خفيفة الملمس، وتحتوى على مركبات مقاومة للتجاعيد بعضها مصمم للاستعمال اليومي، وأخرى عندما تحتاج البشرة للإشراق والنضارة فقط، اختاريه حسب عمرك وبتركيبة تحارب مشاكلك.

حركات رياضية تؤخر ظهور التجاعيد

| لتقوية وشد العضلات حول الفم: قومي بإدخال الشفتين داخل الفم كما لو كنت ستبتلعينهما وشدي واثبتي على هذه الحركة 10 ثوان ثم استرخي قليلاً.

| تجنبي رفرفة العينين: افتحي عينيك بشكل واسع جداً ما يعمل على تهدئة عضلات محيط العينين وشدها.

| وجنتان مرفوعتان: ابتسمي بشكل مبالغ فيه حتى تشعري بشد عضلات الخدين ابقي على هذه الوضعية لمدة 10 ثوان، كرري هذه الحركة 3 مرات يومياً.

الماكياج والتجاعيد

يجب التخلص من الأفكار الخاطئة التي تقول إن الماكياج يسبّب التجاعيد، إذ أن الدراسات تبيّن أنه يحمي البشرة حيث أن المستحضرات الجديدة تعمل على حماية البشرة وترطيبها وعزلها عن التلوّث البيئي، لهذا لا تتردّدي في وضع الماكياج بطريقة خفيفة وعفوية غير مبالغ فيها أي ليس يومياً.



THE SMELLS OF SUMMER
مستحضرات عليك تجربتها

مستحضرات جديدة عليك تجربتها هذا الموسم، ألوان حيوية ولافتة للصيف. ترطيب عميق للبشرة بلون طبيعي مع هايلايتر مضيء وظلال عيون مميّزة مع ألوان أحمر شفاه لا تقاوم. تعرفي إلى جديد الماركات واختاري منها ما يليق بك.

بيروت ـ ميرنا عباس



أحمر شفاه «باربي
ليبستيك من ماك»
Mac Cosmetics
Barbie Lipstick

هايلايتر «دايمند فايل
كوغناك كاندي من
فانتي بيوتي»
Fenty Beauty
Diamond Veil
Cognac Candy

ماسكارا «باشين آيز
من دولتشي أند غابانا»
Dolce&Gabbana
Passioneyes

هايلايتر «هالو غلو ديو من سماش بوكس»
Smashbox Halo Glow Highlighter Duo

ظلال عيون «مون داست
آي شادو من اربان ديكاي»
Urban Decay Moondust
Eye Shadow

ظلال عيون «أي كولور ماجيك لكجيري
باليت من شارلوت تالبيري»
Charlotte Tilbury Eye Color
Magic Luxury Palettes

أحمر شفاه «ساتان
ليبستيك فيوليه من
هيرمس»
Hermes
Satin Lipstick Violet

كريم أساس مرطب
«تنتيد هايدريتر من تارت»
Tarte Cosmetics Maracuja
Tinted Hydrator



عطر CAROLINA HERRERA SAFFRON LAZULI



عطر الرجل الذي يثق بأحلامه: تجرأ على وضع الأهداف الكبيرة واسعَ إلى الوصول إلى أبعد الحدود مع Saffron Lazuli، العطر الذي يتألق كقصة نجاح كارولينا هيريرا. زجاجة العطر المطلية باللون الأزرق هي مثال رائع عن سعي كارولينا هيريرا الدائم لتحقيق العَظمة.

عطر هوت كوتور:

مستوحى من التراث العريق لعطور الشرق الأوسط، يأخذنا عطر Saffron Lazuli في رحلة تعبر فينا من قاعدة العطر الشرقية التي تتكون من التونكا، والمسك والجلود إلى قلبه المليء بالورد وزهور الأوريس، بالإضافة إلى النفحات الخشبية المميزة لزهور الزعفران الأحمر.

قصّة رجل يُضحك النّاس بما يُبكيهمْ!

جمال دبوز ابتسم له الحظّ وفتح له ذراعيه (بالأحضان!) وفرش له الطّريق وُروداً، انطلق من تحت الصّفر ليصبح اليوم «نجماً» شهيراً وغنيّاً ومن أكثر الشخصيّات المحبوبة في فرنسا، قصّة نجاح استثنائيّة مقترنة بقصّة حب تخرج عن المألوف. سيّدتي - الطيب فراد

دبوز رجل لا نصيب له من الوسامة، قصيرُ القامة ومُعاق من ذراعه اليُمنى التّي بُترت في حادث قطار مأساوي.
أحبّه النّاس وتمّ اختيارُه ضمن الشّخصيّات الأكثر شعبيّة في فرنسا، حسب ما أفاد به التقرير السّنوي الذي يُجريه المعهد الفرنسيّ لاستطلاع الرأي العام، وهو يتربّع منذُ عديد السّنوات على عرش التّمثيل الهزليّ، ويتقاضى على أدواره أعلى أجر في فرنسا، وهو أجر مرتفع جداً، وتدرّ الأفلام التّي يشارك فيها إيرادات ماليّة خياليّة.
أحبّته وتزوّجته إحدى أجمل النّساء الفرنسيّات حتّى أنّ البعض من العنصريّين حسدوه واستكثروا عليه كل هذا الذّي أهدته له الدُّنيا.

أوراق مُتناثرة

جمال دبّوز هو اليوم في الخامسة والأربعين من العُمر، وهو أكبرُ إخوته السّتّة، وقد هاجر والده من المغرب إلى فرنسا طلباً للرّزق في أرض اللّه الواسعة واشتغل منظّفاً.
عاش الطفل حياة قاسية في إحدى الضّواحي الباريسيّة وعانى الحرمان والفقر، وفي فترة مراهقته تاهت به السّبل وزلّت به القدم، وانضمّ إلى شبّان منحرفين قاطنين مثله بضواحي باريس؛ ليرتكبوا عمليّات سرقة للسيّارات وللمحلات التّجاريّة الكبرى.
تعثّر في دراسته وتبعثرتْ أوراقُ حياته وتناثرت، وانقطع عن التعليم قبل حتّى حصوله على شهادة «الباكالوريا» (الثانوية العامّة) وطرد من المعهد.



جمال مع زوجته ميليسيا

ذات ليلة

يوم 17 مارس (آذار) 1990 كانت السّاعة تُشير إلى الثّامنة ليلاً بمحطّة القطارات ببلدة «تراب» (على بعد 32 كلم من باريس)، وكان القطارُ الرّابطُ بين باريس ومدينة «نانت» يطوي الأرض طيّاً.
كان جمال ساعتها متواجداً بالمحطّة مع صديقه الفرنسيّ جان بول أدمات، وهو شابّ عُمره ستّة عشر عاماً ومُغرم بكرة القدم ويحلم باحترافها، ويومها تمّ إعلامه بقبوله في مركز للتكوين للنّادي الشّهير «باريس سان جرمان».
قطعا السكّة الحديد فدفعهما القطار، وهو يسير ومات «جان بول» في الحال على عين المكان، أمّا جمال، وكان عُمره أربعة عشر عاماً، فقد سقط يتخبّط في دمائه وتمّ نقله على جناح السّرعة إلى المستشفى.
يقول متذكّراً ما حصل له: «حالما استفقتُ وأخبرني الطبيب المُعالج لي أنّي فقدت يدي اليمنى، طلبتُ منه قلماً وبدأتُ أتمرّن على استعمال يدي اليُسرى!».
تطوّرت المسألة واتهمته أمّ الشاب المتوفّى للقضاء، أنه دفع ابنها متعمّداً أمام القطار لغاية في نفسه، وكادتْ هذه القضيّة تُؤدّي به إلى غياهب السّجن لسنوات طويلة، لولا شهادة سائق القطار التّي أنقذته، فقد جزم السّائق أمام المحكمة أنّ جمال وصديقه الفرنسيّ قطعا معاً أمامه السكّة الحديديّة وأنّه ليست هناك عمليّة دفع.

المُنعرج

واجه جمال دبوز الحياة بعد هذا الحادث بواقعيّة تُشوبها مرارة. يقول: «عربي مُهاجر فقير وغير وسيم، طولي متر و65، ضئيل الجسم وأزن 55 كلغ، ولي ذراع مقطوعة: بهذا أنا لم أكنْ صالحاً إلّا لألصق طوابع البريد!» - حسب تعبيره - أصبح يخجل من نفسه، ولكنّه استفاق بسُرعة وأقنع ذاته بضرورة أنْ يتناسى الحادث بل - كما يقول - سعى أنْ يُنكره وكأنّه لم يقع.
لاحظ جمال دبّوز أنه كلّما تكلّم فإنّ



في دور كوميدي



في فيلم الأهالي

> اتّخذ من مأساته حافزاً لتفجير موهبته



جمال في أحد عروضه الناجحة

أساتذته في المعهد كانوا يضحكون من أسلوبه وكذلك رفاقه، وما يسعده أكثر أنّ الفتيات حوله يضحكن ويقهقهن من مضمون وطريقة سرده عندما يروي أو يصفُ حادثة.
وهكذا اكتشف في نفسه موهبة إضحاك الآخرين والترويح عنهم، وبعد ذلك فإنّ الصدف والأقدار قادته للالتقاء بأستاذ مسرح هو «آلان دوحوا» لمس فيه بذرة الممثّل، وهو من أخذ بيده وفتح الآفاق أمامه وله فضل كبير عليه.
يتحدّث جمال عن تلك الفترة قائلاً: «في أول عرض مسرحي لي صفّق لي الجمهور بحرارة. كانت لحظة حاسمة في حياتي. كنت أبحث عن اعتراف بي، وشعرت كأنّي تحصّلتُ على أكبر الشّهادات ونلتُ أعلى المراتب، كان لتأثير التّصفيق عليّ مفعول السّحر فأصبحتُ أرى نفسي وسيماً وقوياً!. ثمّ وزيادة على ذلك منحوني أجراً على مُشاركتي يساوي ما يغنمه والدي في أسبوع!».


مع ساركوزي


سيلفي مع الملك محمد السادس والرئيس الفرنسي السابق فرانسوا هولاند

شعبيّة طاغيّة

وبقدرة قادر وبعد حضوره في بعض برامج المنوعات ببعض الإذاعات والتلفزيونات كضيف ثم كمشارك ازدادت ثقته بنفسه، وحصلت بينه وبين الجماهير كيمياء عجيبة، فنال بسرعة البرق الإعجاب والنّجاح والشّهرة، فقد اتخذ من مأساته الحافز الأول لتفجير موهبته ونجح في ذلك أيّما نجاح..

واليوم، وقد بلغ الخامسة والأربعين من العُمر أصبح «نجماً» ساطعاً في فرنسا، والأفلام التّي يُشارك فيها تدرّ أرباحاً ومداخيل ماليّة خياليّة، إلى جانب عُروضه المسرحيّة التي تُحقّق نجاحاً منقطع النّظير جمع منها ثروة طائلة.

أصبح اسمه ومنذ السنوات الأولى لظهوره يضاهي شهرة زين الدين زيدان.. وإذا كان صعود نجم اللاعب الشهير زين الدّين زيدان قد تمّ بتدرّج، فإن صعود نجم جمال دبوز كان كالصاروخ. وقد وجد وجه شبه مع لاعب كرة القدم قائلاً: «عندما يصفق لي الجمهور فإني أشعر كلاعب عندما يسجّل هدفاً!».

هي الأقدار والحظ وشيء آخر غير معلوم جعلت منه أحد أكثر الناس في فرنسا شعبيّة وشهرة، وبلغت نجوميّته درجة عاليّة حتّى إنّ الكثير من كبار السياسيّين يسعون إلى استمالته إلى صفوفهم عند الانتخابات، وسبق أن عرضوا عليه منصب عضو في الحكومة برتبة



> انطلق من الصّفر ليُصبح اليوم أحد أشهر وأغنى ممثلي فرنسا!


في إحدى الإجازات

«كاتب دولة» (يوازي وكيل وزير) في مجال الشّباب والثّقافة، ولكنّه اعتذر وعلّل اعتذاره بـ«قلة الفاعلية والانتقادات» حسب تعبيره.

الضّحك المُخصّب

وجمال دبوز يُدعى لأشهر المُنوّعات التلفزيونية، ويحظى بالإعجاب ويجلس مع الرّؤساء والملوك، وهو يُسخّر نُجوميته لمحاربة العنصريّة من خلال هذه المنابر وفي عروضه التي يظهر فيها بمفرده في المسارح؛ فإنه يكون دائماً مدافعاً عن الفقراء والمهمّشين.

هو بارع في فنّ الارتجال وفي القدرة على إيصال الفكرة الكوميدية إلى الجمهور فجأة من دون تمهيد، حاضر البديهة كلماته السّاخرة تضحك الجمهور ولكنها تدعو إلى التفكير، فهو ليس مهرّجاً يسعى للإضحاك من أجل الضّحك بل إنه يحمل رسالة ويمرّرها للنّاس، فهو يصنع ما سماه البعض «الضّحك المخصّب»! الذي يخاطب العقول. فهو «يضحكهم بما يُبكي ويبكيهم من شدّة الضّحك».

مُلتزم بقضايا المهاجرين

هو ممثل ومنتج ومبدع عصامي يعيش بسرعة100كلم في الساعة

- على حدّ تعبير زوجته ـــ ويقدّم عُروضاً كثيرة من نـوع «الوان مان شـو» (مسـرح الممثّل الواحد) على غـرار: « Maintenant ou Jamel » «الآن أو جمال».

هـو نجم فـي فرنسا وفي الـدّول النّاطقـة كليـاً او جزئيـاً باللغـة الفرنسـية، ورغـم أنـه جمـع ثروة طائلة ويسـتثمر أمواله في شركات وفـي العقـار وغيـره، وأصبـح من الأثريـاء الكبـار، ويقطـن بأفخر الأحياء الباريسـية؛ فإنـه بقي وفياً لجذوره ولـم يتنكر لأصوله، وجمال يسخّر نجوميته لمحاربة العنصريّة ملتزمـاً بقضايـا المهاجريـن يعبـر عنها بشـكل هزلي، ويمثّل الشّباب المهاجر في فرنسـا أحسـن تمثيل، يـروي في شـكل مسـرحي سـاخر مشـاكلهم ويعـري واقعهـم وهـم يحبّونـه ويقبلـون علـى عروضـه ومعجبون وفخورون بنجاحه الباهر.









جمال مع زوجته ميليسيا

الضحك مضمون

وفعلاً ففي كلّ عروضه فإنّ الضّحك مضمـون، فالنّصـوص الهزليّـة التـي يقدّمهـا تتضمّــن تهكّمـاً من العنصريّـة والظّلم والتهميش، فهو يسخر من كلّ شيء ومن كل الناس؛ ليجعل المتفرّجين لا ينقطعون على الضّحك المستمرّ طيلة عرضه الذي يستمر أكثر من ساعة.

ويكـنّ المُهاجـرون التونسـيّون والجزائريون والمغاربة لجمال دبوز حبّاً وإعجاباً كبيرين وخاصة الفتيات؛ حتّـى أن منية رحراحـي تذهب إلى حـدّ القـول «إن جمـال وسـيم جداً وإنـي أعشـقه، فهـو يمثل أحسـن تمثيل الشـباب المهاجر، وهو يروي في عروضه مشـاكلنا بأسلوب مرح ويصور أحلامنا وتعجبني تلقائيته».

قصّة حبّ أزعجت بعض الناس

يذكر جمال دبوز متحدّثاً عن لقاءاته الأولى مع «مليسـيا ثوريو» الممثلة و«الأيقونـة الجديـدة» للصحافـة الفرنسـيّة أنّـه كان مرتبـكاً، وقـد لاحظـت عليـه ذلـك فقالـت لـه بصراحة: «لا تخجل من نفسك فأنا أحب فيك كل شيء».

تزوجـا وأقـام العريـس احتفـالات مبهرة أشبه بألف ليلة وليلة، وحملته طائرة خاصة مع أكثر من 300 مدعوّ من أشـهر الشـخصيّات من باريس إلى مراكش، ودامـت الأفراح 7 أيام و7 ليـال، وقد أسـال زواجهمـا حبراً كثيـراً، وتعرّضت ميليسـيا بسـبب هـذه الزّيجـة إلى حمـلات عنصريّة تنتقدها لزواجها من عربي معاق.

تقول: «لا يمر أسبوع دون أن أستلم رسـائل عنصريّـة، يتهمنـي فيهـا أصاحبهـا بأنني أسـأتُ إلى فرنسـا بزواجـي من جمـال»، وهي تضيف قائلـة: «إن زواجهـا أزعج الكثير من الناس في فرنسا».

أنجبتْ منه ابناً وابنة يحمل كل منهما اسـمين اثنين فالأوّل: اسمه ليون / علـي والثاني ليلا /فاطمة، ويلخص قصّتهمـا معـاً بقولـه: «تعجبنـي وأعجبها. أحترمها وتحترمني».

واليوم: فإنّ جمال دبوز يقول إنّه مرّ إلى مرحلـة التأمّل، ويصف نفسـه بأنّه «رجل سـعيد»، وأحلى الأوقات عنـده عندما يكون في بلده الأصلي المغرب، يتأمل الجبال وهو يرتشّف كأس شـاي بالنعناع، ويسـتمع إلى أغاني الفنان الأمريكي «وايت باري» أو كوكب الشّرق أمّ كلثوم.



مدافع عن البيئة



هل تعرفين مدى حساسيتك؟

ليس من شك في أن مشاعرنا وانفعالاتنا هي الوسيلة الوحيدة التي نعبر بها عن علاقاتنا وتواصلنا وتفاعلنا مع العالم الخارجي، لذا تعتبر ردود أفعالنا من أهم العلامات الدالة على ملامح هذه الشخصية، كما تعتبر في الوقت نفسه المرآة الحقيقية التي تبدو فيها شخصيتنا بكل عيوبها أو مميزاتها، صحتها أو مرضها، ضعفها أو قوتها. وهذا الاختبار يتيح لكِ فرصة التعرف على مدى ودرجة حساسيتك، وبالتالي التعرف على بعض ملامحك. وهي الخطوة الأولى إذا أراد الإنسان وضع البرامج الخاصة بإعادة إصلاح وبناء وجوده وكيانه الشخصي، والآن هيا إلى الاختبار.

القاهرة: خيرية هنداوي

1 **هل تعتقدين أنكِ دائماً محل حديث وانتقاد الناس في غيابك، وهل يؤلمك إذا علمتِ أنك لست محبوبة بينهم؟**

A لا
B نادراً
C أحياناً
D كثيراً.

2 هـل تشـعرين برغبـة مُلحّة فـي أن يُعجب بك النـاس ويُحبوك، ويسعدكِ كثيراً إذا مدحك الناس؟

A إلى حد كبير
B غالباً
C أحياناً
D نعم.

3 هل يضايقك أن تتواجدي مع إنسـان لا يحبك أو لا يستلطفك في مكان واحد؟

A إلى حد ما
B قليلاً
C أحياناً
D نعم.

4 إذا جرحت شـعور أحد الناس بـدون قصـد، فهـل يُشـعرك ذلك بالأسف؟

A نعم
B غالباً
C أحياناً
D قليلاً.

5 هـل تخجلين مـن الوجود في احتفـال أو مكان عـام بملابس غير فاخـرة أو أن يحدث أي شـيء يقلل من وقارك؟

A قليلاً
B إلى حد ما
C أحياناً
D نعم.

6 هل تتأثرين بجو الأماكن التي تتواجديـن فيهـا، وهـل تؤثـر فيـك أحوال المجتمع المحيط بك؟

A نعم
B غالباً
C أحياناً
D لا.

7 هـل تشـعرين بالحـرج إذا اضطررت لطلـب خدمة، وهل تنهين زيارتك بسـرعة؛ حتـى لا يضيق بك مضيفك؟

A نادراً
B إلا بسبب
C أحياناً
D كثيراً.

8 إذا تحدثـت مـع أحدهـم، هل تكثريـن مـن اسـتخدام عبـارات الاعتذار أثناء الحديث؟

A لا
B نادراً
C أحياناً
D هي عادة.

9 هـل تخشـين مـن تواجـدك بالأماكـن العامـة وأن تكونـي محط أنظـار النـاس.. تشـعرين بالخـوف والخجل؟

A لا
B نادراً
C أحياناً
D نعم.

10 هل تأخذين بزمام المبادرة في علاقاتك مـع الأصدقاء والأحباب، أم تنتظرين مبادرتهم هم؟

A أبادر
B أتجاوب
C أحياناً
D أنتظر.

الإجابات

الغالبية هي A.. حساسيتك نموذجية

إجاباتك تشير إلى أنكِ شـخصية سوية؛ تشعرين بالثقة وتنظرين للحيـاة ومن حولـك نظـرة متفائلة مسـتقرة، تؤمنين بنفسـك.. تحبينهـا، واثقـة من تصرفاتـك وأفعالك وعلاقاتك آمنة مسـتقرة مع الناس، وكأنكِ تمسـكين بالميـزان، فلا تتخوفي ولا تخجلي من كل جديد غريب كشـخص أو مكان، ولا تشعري بالنقص أيضاً أمام وجودك وسـط جموع الناس والتفافهم في مكان واحد، حساسيتك عادية، مما يجعلك تتقبلين كل المواقف بتوازن محبب.

كلمة: احترسـي هنـاك مواقـف تسـتحق الانفعـال والغضـب والاعتراض، وهناك أشخاص يهمهم استفزازك والتقليل من شأنك.

الغالبية هي B.. حساسيتك جيدة

غالبية إجاباتك تنطق بتعرفك وإدراكك التام لقدر حساسـيتك، مما يشـير إلـى علمك ببعض ملامح شـخصيك، وهي الخطـوة الأولى لتنمية الجـزء المضيء وتطويره، ومحاولة التخلـص أو التأقلم مع الجزء السـلبي منها، كما أنكِ تواجهين الناس بثقة وحب ويقين في حبهم وتقديرهم لك، أنتِ تقدمين على مشـاركة الآخرين بحدود، وتسـتقبلين النقد واللوم باحتراز، مثل كل إنسان طبيعي؛ يغضب ويحـزن ويشـعر بالضيق مـن كلمة أو يفرح ويسـعد قلبـه بكلمة إعجاب.. حساسيتك جيدة.

كلمة: تسـيرين فـي منتصف الطريـق؛ فلا تبالغيـن في ردود أفعالك بسـبب الحساسـية المفرطة، ولا تفقدينها تماماً تجاه كلمة نقد أو توبيخ يوجه إليك أيضاً.

الغالبية هي C.. حساسيتك حسنة!

لـن ألومك ولن أعاتبـك ولن أعتـرض على مدى حساسـيتك التي تتعامليـن بهـا مع من حولك؛ حيـثُ تظهر حيناً وتختفـي حيناً آخر، فالأمر في نظرك يتوقف على طبيعة الموقف ونوع الكلمة والغرض منها. وطبيعة المكان أيضاً، حيث تظهر حساسـيتك وتحفظك أمام كلمة من شـخص بعينه، ولا تحسينها مع شـخص آخر، أو تخجلين وتشـعرين بحساسـية وسـط حفل كبير يمتلئ بسـيدات جميلات أنيقـات جـداً، ولا تشـعرين بهـذه المشـاعر فـي حفل آخـر يضم الصديقات والأقارب وهكذا.

كلمة: الإنسان طبيب نفسه؛ قادر وحده على إعطاء الدواء المناسب لحالته، والهدف الشفاء والإحساس بالهدوء والأمان والتقبل.

الغالبية هي D.. حساسيتك مريضة

بداخلك حساسـية مفرطة وردود أفعال مبالـغ فيها، خجولة بدرجة كبيـرة، متحفظة فـي كل ما تقوليـن وتفعلين إلى درجـة العزل، تفتقديـن الأمان والطمأنينـة تجاه معظم النـاس، مما يبعدك عن النـاس والجميع إلى حد كبيـر، وربما وقفت حساسـيتك حائلاً دون اسـتمتاعك بالفرحة والبهجة والضحكة المنطلقة من دون حواجز، احذري، الجميع يعرفون أن الحساسـية الزائدة تعني مرضاً نفسـياً غير إيجابي وغير مستحب ويحتاج الأمر إلى تدريب.

كلمة: راجعي أفعالك، وحاسـبي نفسك على مواقفك وعلاقاتك، الإفراط في الحساسية تعني عدم الاستقرار نفسياً، ورواسب سلبية كثيرة من الماضي أو الحاضر تحتاج إلى ضبط.

TOP 10
مبدعات الفنون البصرية
قائمة يونيو2020

10 سعوديات متميزات اختارتهن لجنة «سيدتي» لشهر مايو 2020 عن فئة الفن التشكيلي والفنون البصرية، امتلكن ريشة ساحرة وعيناً ثاقبة، أبدعت لوحات أعطت صورة حضارية عن المرأة السعودية، ونقلت إحساسها بمستقبل أكثر إيجابية، لتصنع فرقاً بين الفنانين داخل السعودية وخارجها. الرياض ـ لما هودلي، جدة ـ ولاء حداد



الصيد لصفية بن زقر

الملابس التراثية لصفية بن زقر



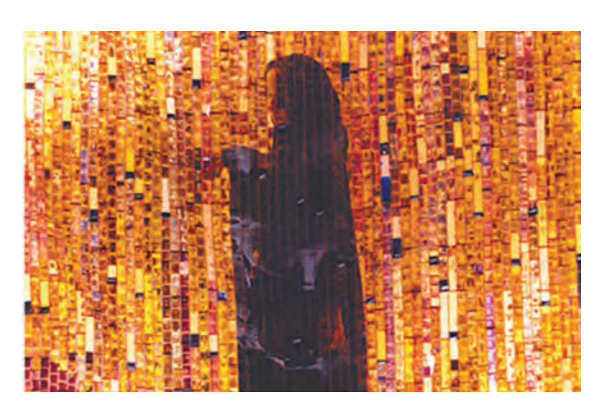
1
صفية بن زقر

■ فنانة تشكيلية، مؤسسة ومالكة «دارة صفية بن زقر» في جدة، وعضوة أولى في الجمعية العربية السعودية للثقافة والفنون، وعضوة مؤسسة لبيت التشكيليين في جدة، وهي من أوائل مؤسسي الحركة التشكيلية في المملكة العربية السعودية، اشتهرت بتوثيقها في رسوماتها للفلكلور والمظاهر الاجتماعية والثقافية والمعمارية لمدينة جدة ومنطقة الحجاز. وفازت بجائزة «كأس ودبلوم دي إكسيلانس» من جرولادورا عام 1982 في إيطاليا، ومُنحت وسام الملك عبدالعزيز عام 2016م.



2
شادية عالم

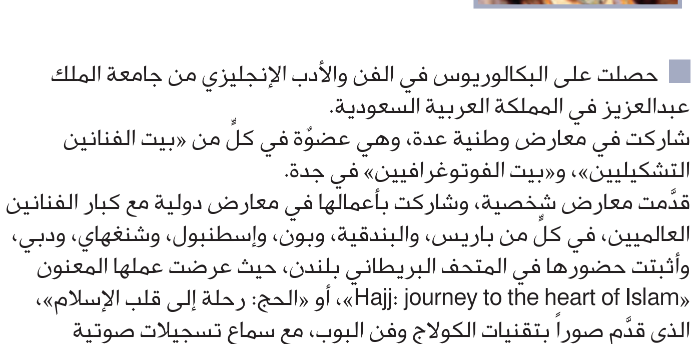
■ حصلت على البكالوريوس في الفن والأدب الإنجليزي من جامعة الملك عبدالعزيز في المملكة العربية السعودية.
شاركت في معارض وطنية عدة، وهي عضوّة في كلٍّ من «بيت الفنانين التشكيليين»، و«بيت الفوتوغرافيين» في جدة.
قدَّمت معارض شخصية، وشاركت بأعمالها في معارض دولية مع كبار الفنانين العالميين، في كلٍّ من باريس، والبندقية، وبون، وإسطنبول، وشنغهاي، ودبي، وأثبتت حضورها في المتحف البريطاني بلندن، حيث عرضت عملها المعنون «Hajj: journey to the heart of Islam»، أو «الحج: رحلة إلى قلب الإسلام»، الذي قدَّم صوراً بتقنيات الكولاج وفن البوب، مع سماع تسجيلات صوتية لتكبيرات الإحرام وتلبية الحجيج.



لم نعد سلبيين للفنانة شادية عالم

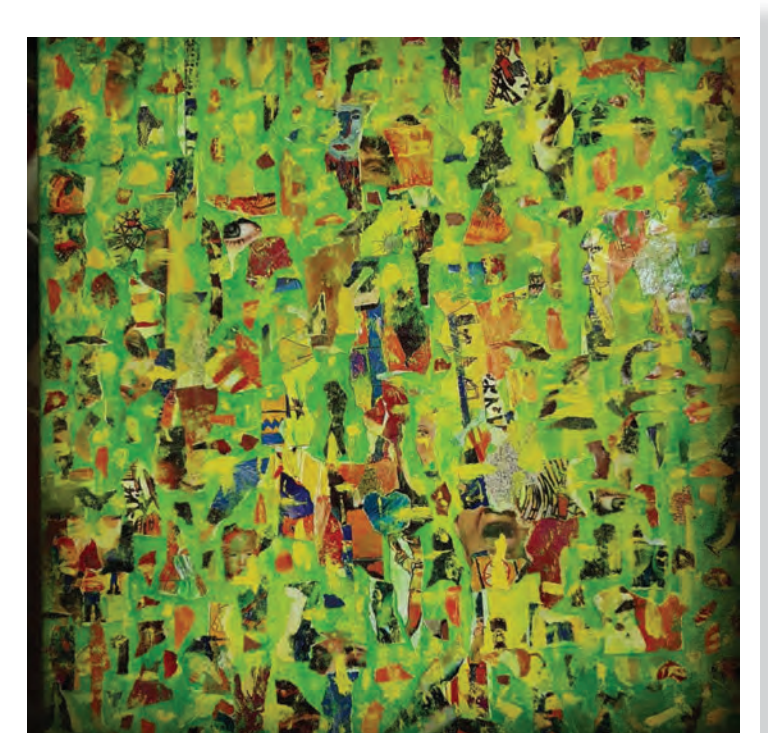


الفلك الأسود مجسم فني للفنانة شادية عالم في بينالي البندقية



3
اعتدال عطيوي

■ بدأت الفنانة اعتدال عطيوي مجال الفن منذ عام 1395هـ، وهي أول فنانة تشكيلية انتُخِبَت في الجمعية السعودية للفنانين التشكيليين السعوديين، لها حضور متميز، حيث عُرفت بعشقها للفن السريالي والتجريدي؛ لما له من قدرة على التعبير عن الأحاسيس والأفكار بطريقة مختلفة وفريدة، كما تميل للونين الأبيض والأسود. لها الكثير من المعارض والمشاركات الفردية والجماعية.
كما أنها حائزة على وسام مجلس التعاون الخليجي للفنون البصرية، وتستقي إبداعاتها من تخصصها في مجال علم النفس، بالدخول إلى أعماق الإنسان واستنباط الفكرة والحالات النفسية، كما أن لها مؤلفات في تراث الحجاز المرئي والمسموع، وتم تكريمها في اجتماع وزراء الثقافة لدول مجلس التعاون 2015.



كولاج لاعتدال عطيوي

ترقبوا قائمة "سيدتي الشهرية" من الناجحات في مختلف مجالات العمل والحياة.
(التفاصيل والصور على موقع WWW.SAYIDATY.NET)



4
تغريد البقشي

انطلقت الفنانة التشكيلية تغريد البقشي في عالم الفن عام 1999، لتقيم معرضها الأول عام 2001 ولتصل معارضها الشخصية فيما بعد إلى عواصم أوروبا والعالم. من خلال مشاركتها في أكثر من 200 معرض محلي وعالمي.
وحازت البقشي على جوائز عدة، منها جائزة السعفة البرونزية في مسقط عام 2006
وجائزة السفير والمركز الثاني في مركز الملك فهد الثقافي عام 2007
كما اختار عدد من الأدباء في السعودية والخليج، والعالم العربي أن تكون لوحات الفنانة تغريد البقشي أغلفة لأعمالهم الروائية.
واستخدمت النجمة العالمية ريانا، في مباركتها للنساء السعوديات بقيادة السيارة عام 2018، لوحة للفنانة البقشي.



لوحة بعنوان العزلة للفنانة تغريد البقشي

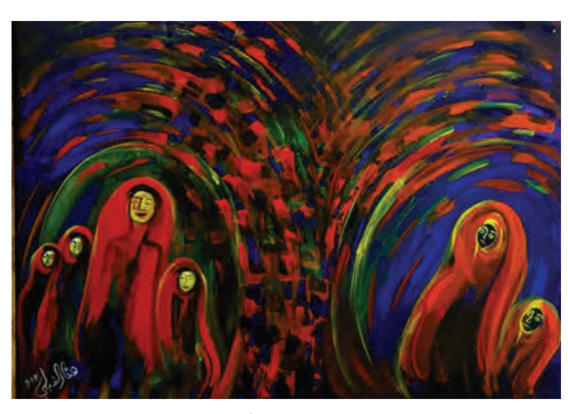


لوحة تغريد البقشي التي استخدمتها الفنانة ريهانا لتهنئة السعوديات بقيادة السيارة.

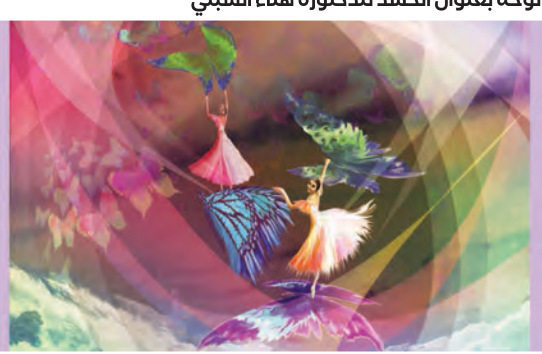


5
الدكتورة هناء الشبلي

مديرة إدارة التخطيط بالجمعيةالسعودية للفنون التشكيلية "جفست "مدير إدارة الفروع.
حاصلة على دكتوراه تخصص تصميم فني، عملت خبيرة تربوية في وزارة التربية والتعليم في مناهج التربية الفنية والتدريب التربوي، كما عملت مديرة وحدة العلاقات العامة والإعلام بمكتب وكيل الوزارة للتخطيط والتطوير، وهي عضوة في الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية (جستن)، وعضوة مؤسسة في أول مجموعة للفن الرقمي على مستوى الوطن العربي، وعضوة في مجموعة فنانات منطقة الرياض.
لها العديد من الإنجازات، قدمت عدة مؤلفات تربوية وتخصصية حصلت على أكثر من 40 دورة علمية وتربوية، كما قدمت برامج ودورات واستشارات فنية.
حصلت على شهادات شكر وجوائز تقديرية من جميع الجهات الحكومية والمؤسسات الخاصة التي شاركت معها.



لوحة بعنوان الحسد للدكتورة هناء الشبلي



لوحة ينبض فرحا للفنانة الدكتورة هناء الشبلي

6 الدكتورة زهرة الغامدي

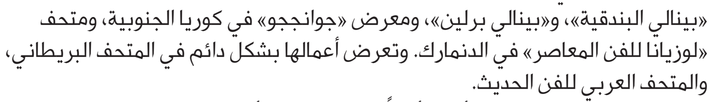
حاصلة على بكالوريوس فنون إسلامية- مع مرتبة الشرف الأولى عام، وماجستير (الحرف المعاصرة) من جامعة كوفنتري في المملكة المتحدة، ودكتوراه في التصميم والفنون البصرية في الجامعة في بريطانيا، وهي أستاذة مساعدة بكلية الفنون والتصميم - جامعة الملك عبدالعزيز، شاركت في عدد من المعارض في جدة ودبي ولندن، وشاركت في عمل في مهرجان شتاء طنطورة تحت اسم نمو يتسارع، اختيرت لتمثيل المملكة في معرض «بينالي البندقية 2019» في إيطاليا.



بعد توهم لزهرة الغامدي

7 منال الضويان

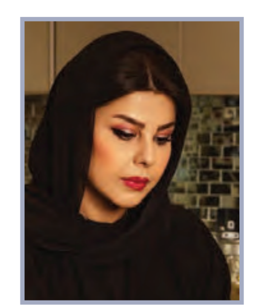
مصورة وفنانة بصرية، حاصلة على ماجستير في ممارسة الفن المعاصر في الميادين العامة من الكلية الملكية للفنون، ، تتضمن أعمالها الفن التلصيقي، والطباعة بالشاشة الحريرية، واستخدام رذاذ الطلاء والنيون، والإضاءة بالصمام الثلاثي الباعث للضوء.
وعرضت أعمالها في معارض عربية وعالمية، من أبرزها «بينالي البندقية»، و«بينالي برلين»، ومعرض «جوانججو» في كوريا الجنوبية، ومتحف «لوزيانا للفن المعاصر» في الدنمارك. وتعرض أعمالها بشكل دائم في المتحف البريطاني، والمتحف العربي للفن الحديث.



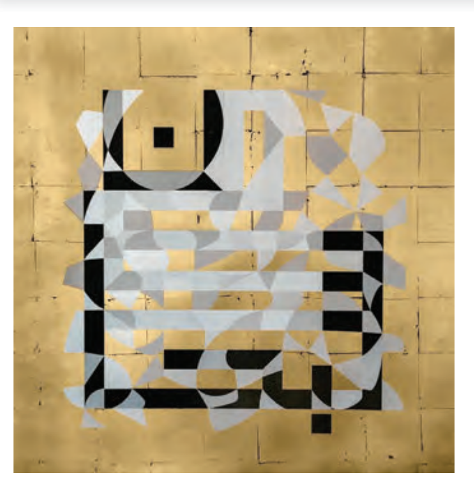
تصدرت قائمة النساء الـ 100 الأكثر تأثيراً عام 2019 التي أصدرتها وكالة «بي بي سي» الإعلامية البريطانية، كما حصلت على جائزة المرأة السعودية عام 2014 عن فئة الفن.

مجسم بصري بعنوان في معلقين سوا للفنانة منال الضويان

8 لولوة الحمود



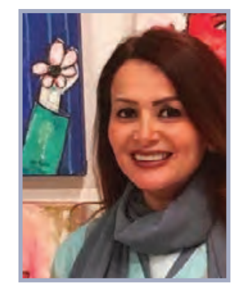
حصلت لولوة على البكالوريوس في التصميم الجرافيكي والسمعي البصري من الكلية الأمريكية في لندن.
وتعدُّ لولوة أول سعودية تحصل على الماجستير من جامعة سانت مارتن المركزية للفنون، تخصُّص الفن الإسلامي، وشاركت بلوحاتها في معرض «بينالي لندن للتصميم» بدار «سومرست» الأثرية في العاصمة الإنجليزية، واقتنى أعمالها متحف القارات الخمس في ميونيخ بألمانيا، ومتحف LACMA في لوس أنجلوس، ومتحف جيجو في كوريا.
وتفتخر الحمود بلوحتها الفنية التي تتصدر مكتب ولي العهد الأمير محمد بن سلمان بن عبدالعزيز.



لوحة لولوة الحمود الموجودة في مكتب ولي العهد السعودي محمد بن سلمان

ترقبوا قائمة "سيدتي الشهرية" من الناجحات في مختلف مجالات العمل والحياة.
(التفاصيل والصور على موقع WWW.SAYIDATY.NET)

9
علا حجازي



معلمة وفنانة تشكيلية أدرجت أعمالها ضمن الأبجدية العربية واستخدام الحبر المطبوع، حصلت على عدة جوائز أبرزها جائزة مقتنيات الأعمال الصغيرة، وزارة الثقافة، والجائزة الأولى في مهرجان قطر البحري الثاني، جائزة المركز الثاني لمسابقة السفير، وجائزة ملون السعودية للخطوط الجوية السعودية، وجائزة أبها الثقافية المركز الثاني، جائزة الأمير خالد الفيصل، وكرمت في ملتقى الفنانات الخليجيات وملتقى الأقصر للتصوير، شاركت في الكثير من المعارض للفنون التشكيلية سواء داخل المملكة أو خارجها ومنها معارض في كل من الكويت وقطر والبحرين وألمانيا وكينيا والقاهرة والأردن.

رمانة لعلا حجازي

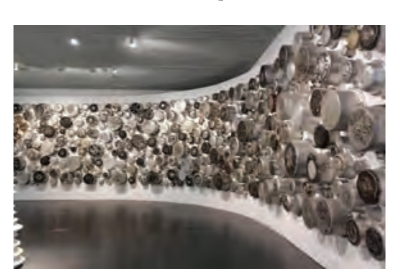


بانتظار الفرج لعلا حجازي

10
مها ملوح

فنانة تشكيلية، تعد الفنانة الخليجية الوحيدة التي تعرض أحد أعمالها في متحف اللوفر في أبو ظبي، حاصلة على ليسانس اللغة الإنجليزية من جامعة الملك سعود بالرياض وشهادة بالتصميم والتصوير الفوتوغرافي من كلية دي انزا بكاليفورنيا أمريكا. لديها معارض دولية ومحلية منذ 1976 منها فردية مثل الطريق إلى الجنة (السماء)- أمريكا 2018، ومنها مع فنانين آخرين مثل (أيكون-إيديال) في فيينا 2017، و(أمومٍ) في ممفس أمريكا -أكتوبر 2017. إضافة إلى أن أهم المتاحف المحلية والعالمية مثل تايت مودرن والمتحف البريطاني ومؤسسة إبراز ومؤسسة جميل، تقتني أعمالاً للفنانة ملوح في مجموعتهم الخاصة.

أما بعد لمها الملوح



غذاء الفكر لمها الملوح

ترقبوا قائمة "سيدتي الشهرية" من الناجحات في مختلف مجالات العمل والحياة.
(التفاصيل والصور على موقع WWW.SAYIDATY.NET)

لجنة التحكيم:

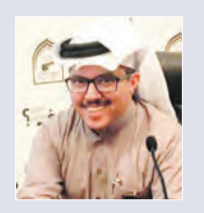
مها السنان:

مستشارة مهنية مرخصة، وكاتبة، تنوعت خبراتها بين الفن والتراث والثقافة السعودية، زميل في برنامج الآغا خان لتاريخ الفن والعمارة الإسلامية في جامعة هارفارد، وأستاذ تاريخ الفن المشارك بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، ومدير عام للجمعية السعودية للمحافظة على التراث سابقاً، بينما تعمل حالياً مستشارة في وزارة الثقافة.
محكمة مخطوطات كتب وأبحاث علمية، حاضرت في مجالات الفنون والتراث والآثار، كما حكمت عدداً من المسابقات. حصلت على جوائز ومنح بحثية أهمها جائزة الملك سلمان بن عبدالعزيز لدراسات الجزيرة العربية.

الدكتورة منال الرويشد:

مديرة إدارة النشاط الفني والمهني في وزارة التعليم
رئيسة مجلس إدارة الجمعية السعودية للفنون التشكيلية 2017م
فنانة تشكيلية، كاتبة، ومصممة جرافيك، وعضوة مؤسسة ورئيسة مجموعة الفن الرقمي.
حاصلة على دكتوراه الفلسفة في التربية الفنية تخصص تصميم - جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن 2011.

سامي الجريدي:



ناقد، فنان مفاهيمي، أستاذ جامعي، رئيس قسم اللغة العربية بجامعة الطائف، حاصل على جائزة الشارقة للنقد التشكيلي، عن بحثه: «المفاهيمية في الفن التشكيلي السعودي» وتم تكريمه في الشارقة بعد تقديمه ندوة نقدية حول قلق الخطاب الفني.

الخير لا عمر له



الكاتبة السعودية
سلمى الجابري

من الجميل أن تُلامس سقف أحلامك بالكثيرِ من النجاح، ومن المدهش أيضاً أن تَعبر طريق البدايةِ، الذي يكون دوماً محفوفاً بالمخاطر، بالكثيرِ من المجازفة والتحدي.

لكن من المؤسف حقاً أن تحتكر أبهة النجاح عليك فقط، طالما سِرت بين العثرات ونهضت مجدداً بقدرِ ما سقطت، ثم عانقت النجاح أخيراً من بعدِ مشقّة، ساعد غيرك أيضاً على النهوض، على حقنهم بالأمل، وعلى دفعهم للطموح المتعثر، كن البداية للكثيرين، لا تدِر ظهرك لهم، بل عانقهم ووجههم.

أنا أعلم جيداً أن هنالك فئة ستتنكر لك يوماً، وستنسى أو تتناسى ما قمتَ بهِ من أجلهم، لكن دع ذلك المعروف يزهر مع الأيام، وتلك المساعدة لم تكن سوى بذرة، أنت المستفيد الأول من حصادها، بصورةٍ أو بأخرى سيكون نجاحهم نجاحكَ أنت أيضاً، حتى لو لم يعترفوا بذلك.

ما عليك سوى أن تبتسم لكلِ سائلٍ دق بابَ عونك، فتساعدهم بكل محبة.. الحياة قصيرة جداً، والخير لا عمر له حتى وإن فارقتها، سيبقى عطاؤكَ متفشياً بينهم للأمد. وعلى سبيل السعادة ليس هنالك أعظم من دعوة تأتيكَ من حيث تجهل، فتخيّم على صدرك السلام وتورّق الحياة أمامك بحبور.

فقط لا تكن مأخوذاً بمكانتك الاجتماعية، أو بِعظم نجاحك؛ فبقدرِ ما صعدت قد تسقط يوماً من دون أن يلتفت إليك أحد، ثم ستتساءل بوهن: أين هم من كانوا يصفقون لكَ سابقاً؟ أين هم عند احتياجك لهم؟ ببساطة لأنه خلف كل نجاح الكثير من الأقنعة المنافقة، والقلة القليلة من القلوبِ الصادقة.

البقاء دوماً ليس للأقوى بل للأذكى، وهذا ما يجب أن تتعلمه من تعبك، من تجاربك، من عمرك المنصرم، من كل خطواتك المتعثرة، ومن فشلك السابق، اليوم أنت تتلذذ بشغفك، بحلمك، بنجاحك، لا تدع أي لحظة ضعف أو انتظار تعيدك للوراء.

عالقون

تجارب ومواقف مخيفة قبل العودة..

حسب تصريحات المجلس العالمي للسفر والسياحة فإن انتشار كورونا سيؤدي إلى خسائر بقيمة 22 مليار دولار لقطاع السياحة العالمي، رحلات كثيرة ألغيت، وأخرى كانت مجبرة على استقدام رعايا بلدها حول العالم، فيما تكفلت حكومات، بإيصال السياح الأجانب إلى بلدانهم، هذه الحركة المكوكية، تحت ظروف احترازية شديدة، لقطاع الطيران شارك في دعمها سفارات الأوطان في البلدان، وشركات سياحية كان لرجالاتها مواقف إنسانية لا ينساها مسافرون علق الخوف في قلوبهم، وهم عالقون هناك خارج أوطانهم.

قصص عن عالقين خارج أوطانهم، جمعتها «سيدتي» في تفاصيل عاشها كل مسافر، بحلوها ومرها.

جدة - ولاء حداد ورباز حجير، المغرب - سميرة مغداد، - القاهرة - أيمن خطاب
أعدت الملف وشاركت فيه: لينا الحوراني من دبي.





د.همام قنديل



أحمد عسيري



جمانة المطيري

في السعودية

أيام مليئة بالخوف ونهايات سعيدة

ذهب **د. همام قنديل**، استشاري طب الأطفال، إلى أمريكا لسببين أولهما حضور مؤتمر طبي، وثانيهما لقضاء شهر العسل مع زوجته، لكن الرحلات أغلقت ولم يستطيعا العودة للوطن، فأصابهما الرعب والخوف من المجهول كما يقول، وتساءلا عن مصيرهما عندما ينتهي ما يحملانه من مال؟ يتابع قائلاً: «أين سنسكن إن لم نعد نجد فندقاً يستقبلنا؟ ومن سوف يعتني بنا إن مرضنا، فاتصلت بالسفارة فوجهتنا للسفر إلى بوسطن ثم ميامي ثم لواشنطن وكانت لحظات مليئة بالخوف، وعندما وصلنا إلى الفندق بواشنطن كان ثلاثة شباب من السفارة بانتظارنا، وقد استقبلونا أفضل استقبال وأخذوا أرقامنا وأسماءنا وقالوا لنا كلمة لن ننساها «كل شيء ستحتاجونه سنلبيه لكم»، كان مقدار سعادتي لا يوصف ببلدي وأبناء بلدي».

عندما صعد د. همام وزوجته إلى الطائرة، فوجئ بازدحامها، بينما كان في استقبالهم بمطار الملك عبدالعزيز بمدينة جدة موظفون من وزارة الصحة منظمون ذوو حرفية عالية».

يعلّق د. قنديل: «شكراً لملكنا وولي عهده، والحمدلله بأن الأمور انتهت على خير».

الرفوف الفارغة

عندما انتهت رحلة علاج **زوجة أحمد عسيري**، كابتن المنتخب السعودي للسنوكر، في أمريكا، والذي كان برفقته ابنه وابنته، حجز رحلة العودة في 16 مارس، وفي اليوم السابق لسفره وصلته رسالة على هاتفه النقال بإلغاء الرحلة، وأكدت له السفارة صحة الرسالة، وأخبروه بأن أقرب رحلة ستكون في مطلع شهر أبريل، يتابع أحمد: «بدأت بعدها بمتابعة الأخبار بخوف شديد، فمعي أطفالي وزوجتي المريضة ومناعتها ليست قوية، كنت بولاية مينسوتا بمدينة روشيستر وعلى مدى 11 يوماً، كنت أذهب للتبضع وأدخل بعربتي للسوبرماركت وأجد الرفوف فارغة لا خبز ولا ماء، كان الناس مصابين بذعر شديد دفعهم لشراء مواد غذائية بكميات مهولة، إنه شيء مرعب حقاً».

بعد أسبوع طلبت السفارة من أحمد التوجه لواشنطن خلال 48 ساعة، وهناك، كان كل شيء مجهزاً لاستقبالهم والكل يعمل بجد واجتهاد من أجل راحتهم، يتابع أحمد: «شعرت حينها بالأمان جلسنا قرابة 18 يوماً ومن ثم أتى دورنا على رحلة الإجلاء لمدينة جدة، وتم إصدار تذاكر العائلة، تم نقلنا إلى الفندق لقضاء فترة العزل 14 يوماً ومن ثم خضعنا للتحاليل وخرجنا ولله الحمد، لقد شعرت بالفعل بأنه لم ينقصني شيء وبأن لي سنداً وحماية وهي دولتي، وحقيقة أنني أفتخر بأنني سعودي، وأرفع القبعة لكل العاملين في الخارج وفي وزارة الصحة على هذا المجهود الجبار».

رغب أحمد بتوجيه الشكر إلى منسوبي القنصلية السعودية في هيوستن، خصوصاً ياسر الحربي، وأسامة خطاف، وأحمد حمبص، على الجهود التي قدموها من استقبال وحفاوة للمواطنين السعودين في واشنطن حتى مغادرتهم.

أفتخر بأني سعودية

بعض العالقين والشاهدين على رحلات الإجلاء لم يصفوا ماذا حدث معهم بالضبط، بل فضلوا أن يخبرونا عن مشاعرهم حيال ما وجدوه من معاملة تفوق الوصف فقالت **فاطمة أحمد**، ربة منزل، التي كانت تقضي إجازة قصيرة برفقة صديقاتها في أمريكا أيضاً: لم أكن أتخيل بأن ما نراه في الأفلام من الممكن أن يحدث في يوم من الأيام، أغلق كل شيء في وجهنا، وافتخرت بأنني مواطنة سعودية، من الطريقة التي عوملنا بها». فالفندق الذي نزلنا فيه على حساب دولتنا والخدمات التي قدمت لنا ورحلة العودة وفترة الحجر التي قضيناها هنا وخروجنا، كل شيء كل تفصيلة تخبرنا بأننا بالفعل نحن أمة تنتهج نهج الإسلام في تقدير الإنسان وصحته».

على نفقة الدولة

لم تكن **جمانة المطيري**، صحفية بجريدة عكاظ، من السعودية، تتوقع أن تذكرة سفرها للعودة إلى السعودية، والتي كانت بتاريخ 6 إبريل، ستلغى، فهي تقيم بمدينة هييريس بمرسيليا الفرنسية منذ منتصف فبراير، تستدرك جمانة: «فوجئت باتصال من السفارة السعودية في باريس، للاطمئنان علي وسؤالي عن رغبتي في العودة، وبالفعل أبديت رغبتي بالعودة، ثم بقيت السفارة على تواصل دائم معي لعمل خطة للإجلاء، خاصة أن مكان إقامتي بعيد جداً عن باريس مكان وجود الطائرات السعودية المخصصة للإجلاء، ثم أرسلت السفارة تصريحاً لي بالتنقل حتى أتمكن من عبور المدن، وبالفعل وصلت باريس، ووجدت غرفة باسمي في فندق مخصص لنا على نفقة الدولة، أقمنا به لمدة 14 يوماً، وأرسلت السفارة فريقاً متخصصاً أطلعنا على الإرشادات الصحية والاحترازات الضرورية، وكان هنالك متابعة مستمرة من قبلهم، ثم عدت إلى السعودية بتاريخ 22 إبريل ولله الحمد.

عودة إلى الوطن

منذ مطلع شهر إبريل وجه الملك سلمان بالعمل على إجراءات المواطنين الراغبين في العودة إلى السعودية، وتنفيذاً لذلك دشنت وزارة الخارجية منصة إلكترونية لتسجيل طلبات الراغبين في العودة، وأقام مجلس الوزراء غرفة عمليات تعمل على مدار 24 ساعة تعمل مع بعثات المملكة حول العالم لمتابعة عودة المواطنين.

ومنذ أول إبريل وحتى تاريخ اليوم تصل طائرات السعودية تحمل المواطنين العائدين من مختلف دول العالم، يخضع أغلبهم للحجر الصحي في السعودية، والبعض الآخر تم حجرهم صحياً قبل العودة لمدة 14 يوماً.

في الإمارات

اهتمام أثار إعجاب العالم كيف اختفى الناس من الشوارع؟

الدكتور عبدالله محمد علي اللنجاوي، دكتور في القانون، كان في أميركا، برفقة أخويه للعلاج أجرى عملية في 6 مارس، بقي أسبوعاً في مستشفى "جوهانز هوبكنز"، حتى أسمعه الطبيب كلماته المؤلمة: "من الأفضل أن تذهب إلى البيت، فلا فائدة من بقائك؛ لأن المرض بدأ ينتشر واحتمالية تعرضك للعدوى كبيرة". ومن جهة أخرى بدأ المستشفى يستقبل الحالات المصابة بالكورونا، يستدرك عبدالله، "كان كل شيء عادياً في أميركا تجاه هذا المرض، رغم التطور كان الناس يمشون في الشوارع من دون كمامات. بينما كنا نسمع من الأخبار قصصاً مرعبة عن المرض، وبعد أسبوع أعلنوا المرض كوباء عالمي، فاختفى كل الناس من الشوارع، وأغلقت الأماكن الخدماتية، حيث توقفت العيادات عن العمل، ولم تعد هناك فرصة للعلاج الطبيعي، لم نستطع الحصول لا على ماسكات ولا معقمات، اختفت تماماً من المحلات، وازدادت الطوابير وشهدنا عراكاً بين الناس على أمور تافهة. وبدأ الضغط النفسي".

اتصلت الملحقية الصحية الإماراتية في واشنطن، ليخبروا عبدالله بأن الرحلات ستتوقف، وآخر رحلة ستكون 24 أبريل، كان ذاك اليوم موعده الأخير مع الطبيب.

ثم أرسلت الملحقية تطلب منه الحجز من الإمارات نفسها، بسبب الضغط الكبير، يتابع عبدالله: تدبرت الأمر حيث وأرسلت الملحقية لي سيارة، وسافرت، رغم سوء حالتي الصحية من واشنطن إلى بوسطن،

وعلى الطريق تكلم معي الطبيب، والذي أجرى استشارته عبر الهاف، ونصحني بما يجب".

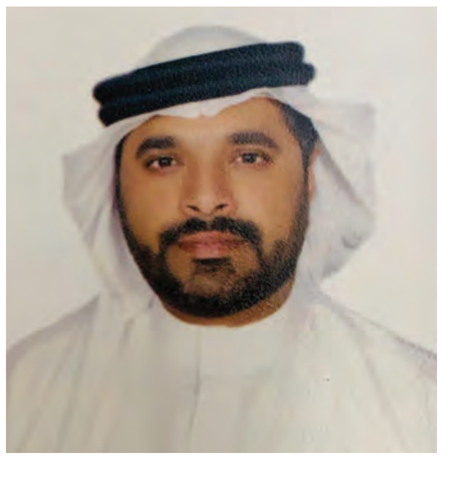
استغرب عبدالله عندما دخل المطار فليس هناك أي تدابير احترازية كما في مطارات الإمارات، يعلّق قائلاً: "كنا كمسافرين محتاطين أكثر من مسؤولي المطار أنفسهم".

بعد انتهاء إجراءات التخليص، فوجئوا بالجوازات تمنعهم من السفر، لأن جواز أخيه ينتهي بعد 5 أشهر، والمفروض أن يكون 6 أشهر، كان الضغط النفسي كبيراً واعتقدنا أننا سنظل في بوسطن، خصوصاً أننا أوقفنا كل مصالحنا في واشنطن من استئجار سيارات، وشقة سكنية وغيره.

فاتصلت بالملحقية الصحية، وساعدنا هناك الدكتور جودت بجاوي والأخ فيصل جمال وكانا معنا على الخط، واللذان بدورهما تواصلا مع القنصل سالم الشامسي والملحق الصحي خالد النعيمي، ومع طيران الإمارات، وأرسلوا صوراً للجوازات قبل إقلاع الطائرة بنصف ساعة.

حيث اكتشفوا أن المشكلة لم تكن في مدة الجواز بل كان هناك كود لم يقبله "النظام في المطار"، يتابع عبدالله: "صعدت إلى الطائرة وأنا أشكر الله وكلي امتنان لفريق الملحقية الذي يؤدي واجبه بكل احترافية، حتى في أوقات متأخرة ليلاً لم يرتاحوا حتى اطمأنوا على آخر مواطن إماراتي ركب الطيارة.

من خلال منبركم أوجه شكري إلى الشيخ عبدالله بن زايد، الذي تواصل مع الملحقيات لتذليل الصعاب، ولإنهاء كل إجراءات المواطنين.



د. عبدالله محمد علي اللنجاوي

فضلت البقاء!

أم سلطان محمد، سيدة إماراتية، كانت في زيارة لابنتها الحامل، التي تقيم في بريطانيا، مع زوجها، وعلقت هناك منذ 24 مارس 2020، عند إيقاف الرحلات الجوية، فعاشت أياماً من الرعب، خصوصاً بعد تصريح رئيس الوزراء البريطاني، بخطورة الوضع.

تتابع قائلة: "الناس هناك أخذوا كارثة الجائحة على محمل الجد، أكثر من غيرهم من الدول الأوروبية، خصوصاً بعد الأنباء بإصابة الأمير تشارلز، بالنسبة لي كان مجرد التفكير ببعدي عن الوطن يقلقني، ودعوت ربي، ألا يصيبني سوء وأنا بعيدة عن وطني".

لم تتمكن أم سلطان من العودة إلى دبي، بسبب ظروف حمل ابنتها، كان الخوف يتملكها، ففضلت البقاء ولم تسجل اسمها على لوائح أسماء العالقين للعودة بالطائرات التي أجْلتْ الإماراتيين قبل قرار تعليق رحلات الطيران.

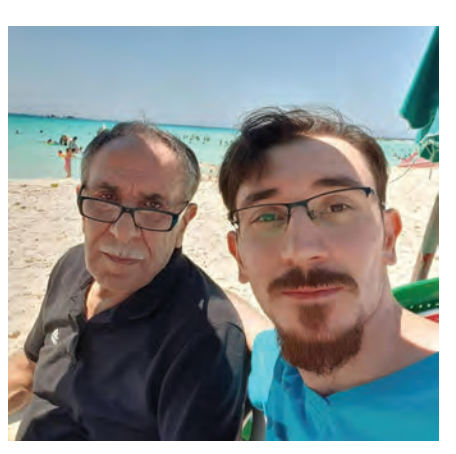
تتابع أم سلطان: "اتصلوا بي من السفارة فقد كان اسمي على لوائح القادمين من دبي في زيارة إلى لندن، ليسألوني عن رغبتي بالرحيل على آخر طائرة، لكنني فضلت البقاء، ابنتي نورة كانت أقوى مني، وقد أقنعتني بالعودة مع أول مجموعة من المواطنين العالقين في الخارج، وذلك على متن أولى الرحلات التي تم تشغيلها، في 6 أبريل والتي تقلع من مطار هيثرو في العاصمة البريطانية لندن، أرسلوا لي سيارة من السفارة، نقلتني إلى المطار، وهناك كان عدد كبير من مواطني الدولة وعائلاتهم ممن تواجدوا في بريطانيا بهدف الدراسة أو لتلقي العلاج".

شكرت أم سلطان كل الذين ساعدوها من الملحقية الصحية في السفارة، وهي لازالت تتابع حالة ابنتها الحامل كل يوم وبدت مطمئنة من حالها.



في مصر

الإشارة الخضراء بالإقامة أو المغادرة


ياسر المسلماني وابنه خالد

لـم تكتف مصر بتسـيير رحـلات طيـران لإعادة مواطنيهـا العالقيـن فـي دول العالـم المختلفة، وأعلنت موافقتها على اسـتمرار أي ضيف موجود على أراضيها في مثل هذه الظروف.
دفعـت ظـروف عمل **ياسـر المسـلماني** مهندس صيانة أجهـزة كهربائية المواطـن الأمريكي من أصـول عربيـة للمجـيء إلى مصر لإنهـاء بعض الأوراق الخاصـة بعمله، قبل أن تنقطع به سـبل العودة، مع انتشـار الفيروس وصـدور قرار وقف الطيـران في العديـد من دول العالـم، وهو حاليا يقيـم بأحـد المسـاكن مـع ابنـه خالد الـذي جاء بصحبته.
حجـز المسـلماني للعـودة علـى طائـرات مصر للطيـران، لكنـه لا يعرف متى يعود إلـى أمريكا، وليتـدارك نفـاد المـال في جيبـه، افتتـح مركزاً لصيانـة الأجهزة الكهربائية يتابـع قائلاً: «أجلس في شـقتي إلى حين انتهاء الحجز دون أي اختلاط بأحد، وأعتقد أن الدولة المصرية متقبلة تواجدنا لحيـن مرور هـذه الأزمة بكل خير ولا تسـأل عن تجديد الإقامة أو أي أمور تتعلق بالإقامة».

في المغرب

عالقون يتملكهم الخوف

أثـار موضـوع العالقيـن بسـبب جائحـة كورونا، جـدلاً كبيـراً علـى مواقـع التواصـل الاجتماعي بالمغـرب، وكاد أن يخلق أزمة كبيرة بين المغرب ودول أوروبية؛ حيـث بقي من بقي من مهاجرين وأجانب وجدوا أنفسـهم دون سابق إنذار واقعين بالمجهول. وتداول عدد مـن المهاجرين المغاربة الحاملين لجنسـيات أوروبية فيديوهات للمطالبة بالسـماح لهـم بالعـودة إلـى بلـدان إقامتهـم وعائلاتهم، وضـرورة الالتفات لوضعهم الصعب، لكـن قـرار التعليـق كان حاسماً، حتـى طلبـت المصالـح الادارية فـي المغـرب بتسـجيل كل العالقين لإنهاء ظروفهم. الصعبة.
وبـدأ كابوس التعليق من الانزياح شـيئاً فشـيئاً. بينمـا مازال عالقـون مغاربة فـي دول أخرى من العالم ينتظرون الفرج.
محمـد بوغلالة، عامل في شـركة، مهاجر مغربي حامـل للجنسـية الهولنديـة، تمكـن بعـد زيارة لعائلته استمرت أسبوعين في المغرب، من العودة إلى أمستردام قبل إغلاق المغرب لحدودها بليلة، لكـن **محمد المدغري**، مـدرس لغة هولندية، وهو أيضـا مهاجر مغربـي هولندي وجد نفسـه عالقاً بعدما جاء وشقيقه لحضور جنازة والدتهما شرق المغـرب، وتلقي التعـازي، فامتـدت إقامتهما من 3 أسـابيع إلى شـهرين تقريباً، بينمـا مصالحهما معلقـة وأبناؤهما في أمسـتردام، يتابـع محمد: «عشـنا لحظات من الترقب والهلـع، المغرب بلدنا الأم، لكن هولندا هو البلد الذي نحيا فيه منذ أكثر من 30 سـنة وحياتنا كلها هنـاك. انتظرنا بفارغ صبر وسـجلنا أنفسـنا في لائحـة العائدين، حيث يتم اختيار الأشـخاص حسب الأولويات، والحالات، فقبلت أسماؤنا بعد أن كدنا أن نفقد الأمل والحمد للّه سنعانق عائلاتنا من جديد.
مـن جهـة أخرى مـازال عـدد كبير مـن المغاربة العالقين في البلدان الأوروبية، ينتظرون عودتهم إلى وطنهم وعائلاتهم بسلام.
بينما 27 ألف عالق في المغرب حسـب إحصائيات الوزارة، تتكفل الحكومة برعايتهم طبياً.



من وإلى المطارات المصرية

حسب تصريحات وزارة السياحة المصرية:

1 وجه الطيار محمد منار وزير الطيران المدني، بسرعة تقديم كافة التسهيلات اللازمة لسفر وعودة المصريين والأجانب من وإلى مصر، قبل توقف حركة الطيران في المطارات المصرية.

2 تعيد غرفة السياحة السائحين المتواجدين بالبلاد، وفقًا لمواعيد سفرهم المقررة ببرامجهم السياحية، كما. خصصت رحلات لعودة المصريين من الخارج.

3 تم تنفيذ إجراءات مغادرة الوفود السياحية المتواجدة في الأقصر وأسوان.

4 على كل شركة تبلغ عن الوفد السياحي، وعدده والجنسيات لمتابعة معرفة جداول وتاريخ الرحلات بهدف ضمان عودة السائحين دون أي تأخير أو تعطيل لالتزاماتهم.

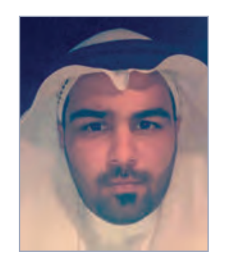
5 أعفي جميع الركاب الحاجزين في هذه الفترة على الشركة الوطنية من أي غرامات على تذاكر الطيران وعليهم التواصل لمتابعة حجوزاتهم.

6 قامت شركة إيركايرو بتسفير 2350 راكباً من الركاب العالقين بمصر على متن 24 رحلة طيران.

7 أوضح عمرو صدقي رئيس لجنة السياحة بالبرلمان المصري أن الأجانب المقيمين في مصر لهم حرية الاختيار إما أن يغادروا البلاد، أو يبقوا لحين انتهاء الإجازة الخاصة بهم، مشيراً إلى إمكانية استقبال طائرات خلال فترة التعليق لنقل الأجانب الموجودين شرط أن تكون خالية من الركاب «تأتي لأخذ السياح فقط وهو ما يسمى بالطيران العارض».

أزمة كورونا..
ما الذي تعلمته منها؟

انتشر فيروس كورونا حول العالم، وقلب الحياة اليومية رأساً على عقب بسببه المعادلات والأولويات، ولكنه، ومن ناحية أخرى، ألهمنا وعلّمنا الكثير من العبر والدروس.
«سيدتي» استطلعت آراء الشباب والفتيات، وطرحت عليهم السؤال الآتي: ما الذي تعلمته من أزمة كورونا؟ ولماذا؟ وهنا إجاباتهم:
جدّة - أماني السراج



هيثم هاشم
(مشرف إدارة إسكان)

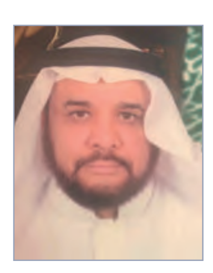
«تعلمت أن بلادي المملكة العربية السعودية ليست كأي بلد؛ فقد بادرت ووضعت سلامة المواطن والمقيم في المقام الأول، واتخذت جميع الإجراءات الاحترازية الاستباقية لضمان سلامتهم، كلي فخر بذلك، كما تعلمت أن الصحة لا تعوض».



هديل هشام فطاني
(وكيلة روضة)

«أشكر أزمة كورونا التي أعادت مظاهر التآلف والتلاحم بين أفراد الأسرة الواحدة، وبين الأزواج، وأظهرت لنا أن جبروت البشرية استطاع أن يهزمه فيروس لا يُرى بالعين المجردة، كما علمتنا شُكر النعم».





خالد طلاقي

(مدير تخطيط صيانة محركات طائرات)

«علمتنا أن طاعة اللّه هي النجاة، فهو خالقنا ومدبر أمرنا».



بسمة البهيتي

(مسؤولة تنفيذية لعلاقات الشركات)

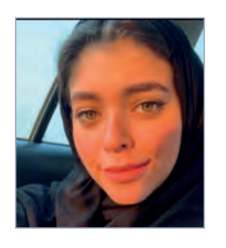
«تعلمت أن من بعدِ اللّه لا يوجد أغلى من الأهل، وأن الإيمان التام باللّه مع الأخذ بالأسباب وطاعة ولاة الأمر هو الوقاية الأساسية. ويبقى الأكل الصحي والرياضة والنظافة والراحة النفسية أساس حياتي، ومع أزمة كورونا؛ تأكدت أنها جزء لا يجب أن يتجزأ من حياة أي شخص».



بسام مرداد

(كاتب ومؤلف)

«تعلمت أن الإنسان خُلق ضعيفاً، فأمام شيء لا يُرى وقف عاجزاً، وأن كل شيء كنت أراه عادياً واعتدت عليه هو في الأساس نعمةٌ من اللّه، فيومي الطبيعي هو أكبر نعمة».



آية طلاقي

(مصممة إعلانات)

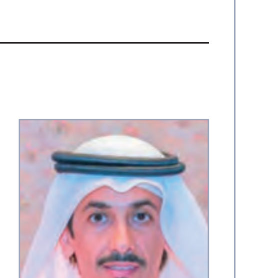
«اقتنعت بأن جمعة العائلة وهم بأمان وصحة وعافية تعادل الدنيا وما فيها، وأن السعادة ليست خارج المنزل وإنما داخله وفي دفئه وأمانه».



عمر هيثم بو عايشة

(أخصائي تواصل)

«في هذه الأزمة، تعلمت استشعار نعم اللّه سبحانه علينا، والصبر، والأخذ بالأسباب، كما أصبحت أكثر حرصاً على تعزيز مناعة جسمي والاهتمام بالصحّة أكثر وعدم التهاون بها، وأن الوقاية خير من قنطار علاج، كما أنني استفدت من خلال الغُربة؛ بأن أقضي وقتي بتطوير ذاتي والتواصل عن بُعد مع العائلة والأصدقاء».



فايد الرشيدي

(مشرف تربوي)

«الإنسان يظل غافلاً عن النعم حتى تأتيه المصائب، وأزمة كورونا كشفت لنا كم اعتمدنا في حياتنا على الكماليات وتركنا الأساسيات؛ كالعبادة، البيت، العائلة، كما أظهرت لنا الجوانب الإنسانية والعاطفية لكل فرد فينا وعلمتنا الصبر والتأمل».



خيرية حتاتة

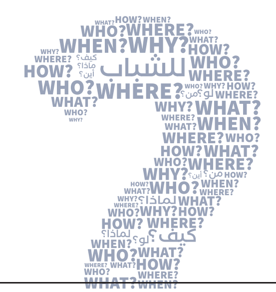
(كاتبة صحافية)

«تعلمت أن أكون أقوى بتفكيري الإيجابي، وبعلاقتي بربي وقت الأزمات، وأن الدعم المعنوي من ملكنا وشفافيته في الحديث معنا وقت الأزمة، إضافة للوقفة الصادقة من وزارة الصحة؛ خفّف عنا الكثير».

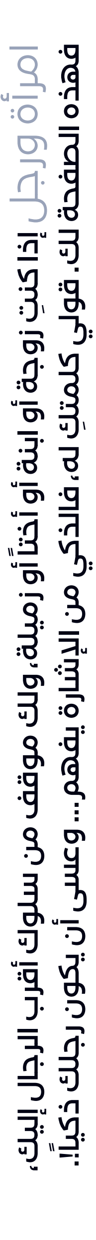
سعد أحمد

(كاتب وقاص)

«أصبح وعي البشر (حاضر البديهة)، وهذا المستوى من حضور الوعي، هو رفيع الدرجة في حد ذاته، فإن ركّز الإنسان على ما يحدث (هنا والآن)؛ سيكون قادراً على استخدام نفس ميزة الوعي اللحظي في سائر حياته، الذي هو وعي يقود إلى ما يسمى اليقظة التامة».







الأم تشتكي:
ابني وهوس التيكتوك!

فريال «39 سنة - ربة منزل»

انتهينا من مرحلة الفيسبوك لننتقل إلى تويتر ثم الإنستغرام وبعدها السناب تشات، والآن وصلنا إلى التيكتوك! كل ما مضى بكفة والتيكتوك بكفة ثانية؛ فقد تحول ابني عصام إلى مدمن تيكتوك، خاصة وعمر المراهقة التي يمر بها والوضع الحالي الذي نمر به بسبب حملة خليك بالبيت التي حوّلت الجميع إلى مبدعين وبعض المراهقين إلى مجانين، ومن ضمنهم ابني عصام!
تحملنا فترة المقالب التي طالتنا من وراء الأفكار التيكتوكية وضحكنا وتسلينا، سايرناه بتصوير بعض الفيديوهات المطبخية بكيفية إعداد بعض الأكلات الشهية بطريقة سهلة وسريعة؛ فكان يستفيد من خبرتي بالمطبخ، وهو بدوره ينقل لرفاقه ليعلمهم ما يتعلم، فالفكرة جميلة ومفيدة، وفي الوقت نفسه تقضي على أوقات الفراغ. كذلك بعض الأفكار الرمضانية التي نغيّر بها الروتين اليومي في رمضان كالاستعدادات للفطور، الأجواء الروحانية الجميلة، كيفية ختم قراءة القرآن الكريم خلال الشهر الفضيل، بالإضافة إلى كيفية استثمار الوقت وتجنب الإزعاجات والتعب. كل هذه الأفكار لم نعترض عليها، بل شجعناه ودعمناه، وكذلك أيدناه، ولم نشتكِ، وقلنا ليتسلى قليلاً ما دام ليس هنالك ضرر مما يفعله، لكن الأفكار بدأت تأخذ منحًى جديداً، وتتحول من أفكار مبتكرة ممتعة إلى أفكار مجنونة! فتارة يريد عصام أن يدرب أخيه الأصغر على بعض الحركات البهلوانية لينفذاها معاً! ماذا سنفعل إن سقط أحدهما وكُسرت يده أو رجله؟ ألا يفكر بأن الوضع الراهن الذي يمر به العالم أجمع يجعلنا نتجنب الذهاب إلى المستشفيات؟ هل نحن بحاجة لهذا الضرر؟ تارة أخرى يريد أن يحول غرفته إلى ساحل بحري برش الأرضية بالرمال وطلاء الجدران بألوان استوائية والرسم على باب الغرفة! ما هذه الأفكار السطحية؟ ماذا جرى لعقله؟
إلى هنا ويكفينا مصائب التيكتوك، هل يعني أن أطبّق كل ما يفعله الآخرون تحت شعار خليك بالبيت؟ للتسالي حدود، ولا يعني أن نسمح ببعضها أن يتمادى الأمر، ونمشي بهذا الهوس الذي سيجلب لنا المشكلات والمتاعب!
عصام لا يفهم ولا يريد أن يفهم، ولا ألومه بسبب عمره وما يراه من حوله، وما يسمح به الآباء الآخرون يصبح جريمة بحقه بالنسبة له إن رفضنا! ليس من حقي أن أمنعه من متابعة التيكتوك؛ فهذا جيل الشباب وما يتابعون، وعليه أن يواكب ما يحدث، ولكن نصحته ألف مرة بألا يحاول تقليد كل ما يراه، بل يختار ما يناسب أفكاره وبيئته؛ كي لا تتحول هذه التسلية إلى هوس!

أتابع منصات التواصل الاجتماعي من بعيد دون أي تعليقات!
شاركوا في تقديم اقتراحاتكم لفريال على موقع «سيدتي»

رجل وامرأة إذا كنت زوجاً أو أباً أو أخاً أو زميلاً وتواجه مشكلة في التعامل مع أقرب النساء في حياتك، فهذه الصفحة لك. قل كلمتك لها، فالذكية من الإشارة تفهم.. ولعلها تكون ذكية!

الابن يرد:
عقلية أمي الرجعية تقيّدني!

عصام «17 سنة- طالب»



لماذا هذا التقيد والرجعية بالتفكير؟ فالحياة لا تحتمل هذا الجِد، وأنا أريد أن أعيش المرح والسعادة، فلماذا يقيدوني؟! ألا يكفي السجن الذي نعيشُ فيه الآن؟! لقد حرمنا من الخروج ومن لقاء أصدقائنا وقضاء الوقت معهم، حرمنا من تبادل الزيارات والكثير، دور السينما أغلقت أبوابها وكذلك المطاعم والمقاهي والنوادي الرياضية، حتى صالونات الحلاقة والمراكز التجارية، فأين نذهب؟!

كيف لمن هم في عمري من الشباب أن يتسلوا ويقضوا على وقت الفراغ المدمر هذا؟ لست بفتاة كي أتسلى بالمطبخ وبغسل الملابس أو الرسم أو متابعة برامج التلفزيون، أو حتى التنقل بين مواقع التسوق ومنصات التواصل الاجتماعي! ماذا تتوقع أمي من شاب في عمري؟

لماذا يحجموني بهذا الشكل؟ ما الذي طلبته خارج عن المألوف؟ أليست هذه غرفتي وعالمي ويحق لي أن أفعل بها ما أشاء؟ أليست أمي مَن طلبت مني أن أختار الألوان التي أريدها والتصميم الذي أحبه عندما بدأت بتنفيذ ديكورات الغرفة قبل عام ونصف العام تقريباً؟ عندما تطلب مني أن أختار هذا يعني أنني حر بما أريد أن أفعله بغرفتي، وإلا لما كانت تسألني، فلماذا الآن ترفض هي وأبي لمجرد أن فكرتي مستوحاة من فيديوهات التيكتوك؟

كلما أتيت بفكرة، تسألني أمي إن كانت من التيكتوك أم لا، وكأن مصدر الفكرة هو الذي سيحدد قبولها أو رفضها! هل لأن المصدر من التيكتوك يعني الرفض؟ هل عليَّ أن أكذب وأدَّعي مصدراً آخر؟ وما الخلل بالتيكتوك؟ لماذا توافق أمي فقط على ما يناسب أفكارها وترفض ما يهمني وتتهمه بالهوس والجنون؟ لماذا هذه الرجعية بالتفكير؟ أنا لست طفلاً، وحتى إن لم أنجح بتصميم ما أريد لغرفتي فسأعيدها لما كانت عليه، ولست بحاجة لمساعدة أحد، فأي خطأ سيحدث سأتمكن من تصحيحه.

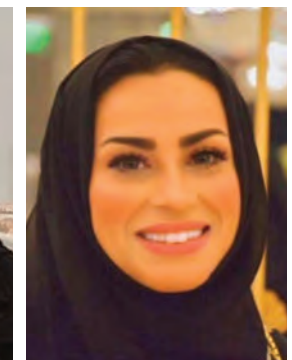
والدتي ترفض كذلك مشاركة أخي بالفيديوهات التي نريد أن نسجلها معاً؛ فقط لخوفها أن يؤذي أحدنا نفسه! لماذا عدم الثقة هذه باختياراتي؟ فهل من المعقول أن أتسبب بأذية أخي الأصغر؟ إن لم أكن أعلم بأن ما سنفعله سليماً فلن أختاره؛ فلست بطائش وعديم الشعور بالمسؤولية!

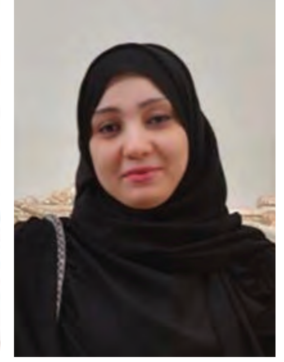
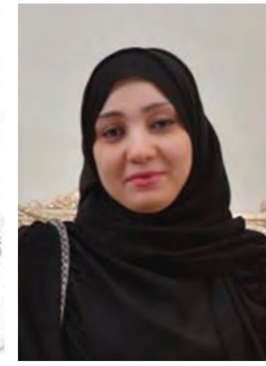
أنا أعلم ما هو مناسب وما هو غير مناسب، ولست أقلد كل ما أراه كما تقول والدتي، وأتمنى أن تكون لديها الثقة بي وباختياراتي، وأن تنفتح أفكارها بعض الشيء وتتقبل ما هو جديد!

على التيكتكوك قمت بتسجيل فيديو عن رفض الأهل لطلبات الأبناء!
شاركوا في تقديم اقتراحاتكم لعصام على موقع «سيدتي»

في ظل الواقع الجديد..

هل تعيد الأسر تنظيم خططها المالية؟


رانيا عقاد



لبنى شعبان




أيمن خوش حال


منى الريحان


مي بغدادي

يُقال: «أفضل وقت لزرع شجرة كان قبل 20 عامًا، وثاني أفضل وقت لزرعها هو الآن» فمنذ انتشار جائحة كورونا عالميًا حدثت العديد من التداعيات السلبية جراء تفشي الوباء، كتوقف غالبية الأعمال بسبب الحجر الصحي المفروض على الدول، الأمر الذي دفع العائلات إلى إعادة النظر في الميزانية الأسرية، وخطط إدارتها بشكل متوازن، يتم التركيز فيه على الأساسيات والتخلي عن الكماليات، وإن كانت الأخيرة جزءًا من الميزانية الأسرية.

جدّة - أماني السراج، ريهام المستادي

كيف تأثرت العائلات ماليًا بسبب أزمة كورونا؟ وإلى أي مدى هم مستعدون للتخلي عن عاداتهم المالية القديمة خصوصاً وأن هذه الأزمة جاءت متزامنة مع شهر رمضان الكريم؟

«سيدتي» تناقش هذه القضية مع بعض العائلات إضافة إلى آراء المختصين من خلال التحقيق الآتي:

وطن عظيم

البداية كانت مع **رانيا عقاد** (مصممة ديكور)، والتي بدأت كلامها بحمد الله تعالى على وطننا العظيم، الذي تعامل مع المحنة بخطط مدروسة تصب في حماية المواطن والمقيم، وتوفير كل الحماية الطبية والاقتصادية لهم، تقول: «كوني صاحبة أعمال حرة فقد تضرر عملي كثيراً، ولكني متيقنة بأن بعد العسر يسراً، وأعتقد أنه آن الأوان لنكون أكثر وعياً وأن نضع خطة استهلاك اقتصادية ترتكز على الاحتياجات في ظل الظروف الحالية».

وكذلك الحال مع **لبنى شعبان** (مصممة أزياء)، التي توقفت عن استقبال أي طلبات جديدة لمنتجاتها منذ بدء أزمة كورونا، وتوضح: «انتهيت قبل الحظر بأيام من تنفيذ معرض، ولعدم استطاعتي على سداد الالتزامات المالية المترتبة عليه من رواتب الخياطين إضافة لتكدس الخامات، وعليه قمت بتقليص المصروفات بشكل كبير».

وتضيف: «كلي ثقة بأن هذه الغيمة ستمضي، وسوف نعود بقوة، وسيكون تركيزي على تسويق أكبر جزء ممكن من مجموعتي الجديدة في شهر رمضان».

خطط جديدة

أما **أيمن خوش حال**، (رائد أعمال المؤسس والرئيس التنفيذي لشركة قسمة)، فيتحدث عن خططه قائلاً: «كوني ريادي أعمال وصاحب شركة، فقد انتهيت اليوم من المراجعة والتعديل على كافة الخطط الخاصة بشركتي، لما تبقى من العام في الأرباع القادمة، وقمت بوضع خطة مالية ترتكز على كيفية تحويل الخصومات والمصاريف إلى أصول ومصادر دخل، كما عمدت إلى إضافة خدمات تخدم من يحاول تكبير مشاريعه عن طريق «الأون لاين»، وأخيرًا قمت بتقليل كل المصاريف الزائدة معتمدًا المصروفات الضرورية بدافع البقاء، وكلي ثقة بأن بعد كورونا سيأتي الأفضل».

> أنا متيقنة بأن بعد العسر يسراً، وأعتقد أنه آن الأوان لنضع خطة استهلاك اقتصادية
>
> **(مصممة ديكور)**

الثقافة المالية

وفي السياق ذاته أكدت **منى الريحان** (سيدة أعمال ومصممة أزياء)، بأن كورونا أثر على عملها، لاسيما وأن هذا الوقت من العام هو الموسم العملي الذي تجني فيه أرباح العام، وتضيف: «أحاول أن أتجاوز القلق المالي من المستقبل المجهول، الذي غير خطتي في العمل، أما الفترة القادمة فقمت بوضع تحصينات استثنائية للفترة الاستثنائية التي يمر بها العالم لسبب غير متوقع ولزمن غير معلوم، ولن نشعر بالاستقرار المادي إلا إذا تغيرت ثقافتنا المالية وتخلصنا من العادات السلبية في المال وفرقنا بين الاحتياجات الضرورية والرغبات».

ظرف قاس وتعلمت منه

وأيدت ذلك **مي بغدادي** (مشرفة التشريفات مطار الملك عبدالعزيز)، والتي تعلمت من هذا الظرف القاسي أن تكون أكثر حيطة وأن توفر للأزمات غير المتوقعة، تقول: «للأسف لم يكن هناك استعداد مالي للأزمة، وذلك دفعني أن أكون أكثر حرصاً واستعداداً لمواجهة الأزمات، واليوم وفي شهر رمضان المبارك تعلمت بأن القليل ثم القليل يكفي، والضروريات هي الأهم».

القرش الأبيض

ويقول **ممدوح حكمي** (معلم)، «أزمة كورونا جعلتني أختار احتياجاتي بعناية فائقة وأشتري ما أحتاجه فعلا، وتغيرت عاداتي المالية فقد كان لدي خطة ادخار بسيطة، والآن توسعت بها وبدأت بادخار مبالغ أكبر، لحين أن تنتهي هذه الأزمة بإذن الله وسأكمل على هذا النحو» ويضيف: «ربّ ضارةٍ نافعة، فقد كان والدي يقول (القرش الأبيض ينفع باليوم الأسود)، والآن أحتاج إلى تنفيذ هذه الحكمة حرفيًا، ورمضان هذا العام سيختلف عن باقي الأعوام من ناحية ترشيد الاستهلاك».

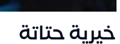


ممدوح حكمي

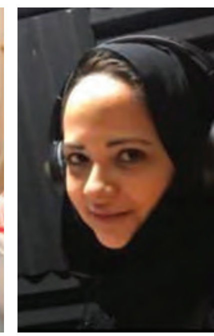








خيرية حتاتة



عبير عطوة



باسم عبدالعزيز



عبد الرحمن أحمد الجبيري

> قمت بوضع تحصينات للفترة الاستثنائية التي يمر بها العالم لسبب غير متوقع ولزمن غير معلوم
>
> **(سيدة أعمال)**

الادخار

واتفقت معه **خيرية حتاتة** (كاتبة صحفية)، والتي بدأت بادخار جزء من الدخل في صندوق التوفير المؤقت بهدف بناء احتياط نقدي للنفقات غير المتوقعة من أجل الحفاظ على المدخرات، وتستطرد: «إن الإنفاق على المظاهر والعناصر غير الضرورية في أوقات الأزمات يشكل خطراً مدمراً على الوضع المالي للأفراد والأسرة، وإدارة شؤون حياتك المالية شرط لا غنى عنه لتعيش حياة طيبة مستقرة وصولاً إلى السن التقاعدي الآمن والمريح».

تجنب الكماليات

«مع تأزم الوضع الصحي والاقتصادي بسبب تفشي فيروس كورونا يلزمنا إعادة جدولة تخطيط ميزانية الأسرة بتجنب الكماليات وأي هدر مالي خاصة أننا لا نعلم متى ستنتهي هذه الأزمة»، بذلك بدأت **عبير عطوة** (كاتبة صحفية)، وتضيف: «كما يجب توعية أفراد الأسرة والأبناء بضرورة تقنين المصروفات والمشتريات للتغلب على أي ظروف اقتصادية صعبة، إضافة للمحافظة على جودة المعيشة خاصة الأسرة المحدودة الدخل».

رمضان بأبهى حلة

ويختلف الحال مع **باسم عبدالعزيز** (أخصائي التسويق بجامعة الأعمال والتكنولوجيا) الذي لايزال مصراً على استقبال شهر رمضان بأجمل حلة، وذلك من أجل رفع الروح المعنوية لأسرته، مبيناً: «أزمة كورونا جعلتني أنفق كثيرًا على تخزين المواد الغذائية والمطهرات، وذلك من أجل مسايرة وضع الحجر الصحي مع الابتعاد عن اقتناء الكماليات، لا أستطيع التكهن بما هو آت، لكن سياسة الادخار أصبحت لابد منها وأعتقد أني سأفكر بمنطق أكبر وحرص عند الشراء».

دور ربة الأسرة

من ناحيتها أكدت **انتصار الحلبي**، وكيلة كلية المجتمع بجامعة الطائف، بأن هناك أسراً تفتقر إلى التخطيط السليم في الميزانية فترة الإجازات، ولا تعطي بالاً للمصروفات، والآن مرت علينا إجازة استثنائية بسبب فايروس كورونا، وقد تكون هناك عائلات خططت لميزانيتها بشكل جيد، وأخرى لا، مشيرة إلى دور ربة المنزل الهام في إسعاد أسرتها، وذلك بإدارتها الحكيمة لشؤون المنزل وتدبير مصروفاته وصحة أفراده واختيار الأولويات.

لمحة اقتصادية

بيّن الكاتب والمحلل الاقتصادي **عبدالرحمن أحمد الجبيري**، بأن من أهم عوامل نجاح الإنفاق الرشيد للأسرة، المساحة التي يصنعها أفراد الأسرة والتفاهم حول ذلك، والتي تعتمد على التخطيط السليم للمصروفات وترتيبها وفقاً للحاجات الأهم والأساسيات، ثم الرغبات ومراعاة الجوانب التي تتعلق بالأسعار، ومناسبتها وبدائلها وجودتها ومواصفاتها، وتأجيل ما تدعو الحاجة لتأجيله.

يقول: «من المهم العمل على إعطاء الجوانب الترفيهية جزءاً من عمليات الإنفاق كمرحلة لاحقة، نظراً لأن الجوانب الترفيهية تسهم في إضفاء السعادة والثقة العائلية في جوانبها السلوكية والثقافية».

ميزانية رمضان بالتزامن مع كورونا

أشار «الجبيري» إلى أن الاستهلاك الرمضاني للسلع لن يتغير كثيراً في حال استمرار منع التجول على خلفية تداعيات كورونا، في حين ستُقلص الميزانيات الأسرية جراء تطبيق الابتعاد الاجتماعي، الذي ستنخفض فيه المناسبات العائلية إضافة إلى ارتفاع معدلات نمو قطاع التوصيل والتجارة الإلكترونية، ويقول: «هناك اتجاهان مهمان وهما توفر السلع، والحد من الاستهلاك الجائر، حيث أن الأخير يشكل عبئاً على ميزانية الأسر، ويحدث خللاً في قوى العرض والطلب، مما يتطلب معه الترشيد الاستهلاكي المتوازن والضروري، لذلك ينبغي على كل عائلة عمل ميزانية للمصروفات الاستهلاكية الضرورية، وأن يكون الشراء حسب المهم فالأهم وبكميات كافية، إضافة للتخطيط من أجل تقليل الهدر الغذائي، باستخدام أساليب الحفظ والتخزين، التي يمكن من خلالها إعادة الاستهلاك مرة أخرى، مع أهمية ضبط عملية الاستهلاك بالتفريق بين الرغبة والحاجة».

إنفاق الأسر السعودية الشهري

■ كشفتْ نتائج المسح التابع لهيئة الإحصاء الأخيرة، أن متوسط الدخل الشهري «للأفراد ذوي الدخل» قد بلغ (6،346) ريالًا، في حين بلغ متوسط الدخل الشهري «للأفراد السعوديين ذوي الدخل» (7،940) ريالًا.

وفيما يتعلّق بالإنفاق فقد بلغ متوسط الإنفاق الشهري للأسرة في المملكة (12،818) ريالًا، في حين بلغ متوسط الإنفاق الشهري للأسرة السعودية (16،125) ريالًا، وبلغ متوسط الإنفاق «الاستهلاكي» الشهري (11،728) ريالًا، في حين بلغ متوسط الإنفاق «الاستهلاكي» الشهري للأسرة السعودية (14،584) ريالًا.

ضيف جديد

الكاتبة المغربية
نجاة غفران

وضعت آخر لمسة على ماكياجي، وسرحت شعري، وأنا أبتسم عبر المرآة لابني الصغير. منذ ساعات وهو يتنقل بين شرفة الصالون المطلة على مدخل البناية، وغرفة نومي. سيأتي والده لاصطحابنا إلى المتنزه. فرصة أخرى لرأب صدع علاقتنا.
«ماما... أنت جميلة بكل هذه الألوان. تبدين كالساحرة...»
حقاً؟ نظرت بامتعاض لصورتي. قد أكون أكثرت في وضع المساحيق. لكن... ما هذا التشبيه؟
ارتديت سترتي وأمسكت يد ابني ونحن نغادر الشقة. هاتفي يرن. والد الصغير وصل.
«تعرفين ماما... تلك الساحرة الشريرة التي حولت الأمير إلى ضفدع... لديها أخضر فوق العينين، وأحمر في الفم، ووردي في الوجه مثلك... وأسنانها بيضاء أيضاً...»
ضحكت ونحن ننزل السلالم ونسلم على البواب الذي كان يتحدث مع (زوجي). بين قوسين.
أقول «بين قوسين» لأننا انفصلنا عن بعض منذ ما يقرب العام. لم نطلب الطلاق، لكننا لم نعد نعيش مع بعض. مشاكلنا استفحلت بعد حصوله على ترقيته الأخيرة. لم نعد نراه من كثرة سفرياته. مناقشاتنا حول الأمر تحولت إلى شجار دائم تدخلت فيه عائلته. وحدث الشرخ.
لا أعرف كيف عشت كل هذه الشهور. تملكتني موجة كآبة حولت حياتي إلى جحيم. ولولا ابني الصغير لكنت ارتكبت حماقة. اتصال والده بي لم يفاجئني. وصلتني أخبار كثيرة عنه. هو أيضاً لم يتحمل ما حدث لنا. ونحن الآن نحاول أن نحل مشاكلنا بهدوء ونرجع إلى بعضنا.
أطلت زوجة البواب حين سمعت صوتي وجاءت تسلم علي وتقبل الصغير.
«لدي أرانب. هل تريدون واحداً؟» عرضت باسمة، وأعلن زوجها: «إنها أرانب ممتازة. أتينا بها من القرية هذا الأسبوع. تعرفون بأن والدي مريض... ذهبنا لزيارته وجئنا بالكثير من خيرات البادية. زيت وعسل وزيتون وبرتقال وأرانب. أرانب وجدناها تملأ حوش الدار....»
«لا، شكراً...» رد زوجي، وتوسل له ابننا « بابا.. أرجوك. نريد أرنباً...»
تدخلت وشكرت البواب وزوجته ودفعت زوجي خارجاً ونحن نودعهما.
لم يتغير. لا زال يبسط سيطرته على كل شيء ويأخذ قراراته دون استشارة.
تحركنا بالسيارة واستمر ابننا في التوسل إليه: «أرجوك بابا. لن أطلب منك شيئاً آخر. أريد هذا الأرنب. الأرانب لطيفة... ولن تزعج الجيران مثل الكلاب... أليس كذلك؟»
أحد إخوتي أتى لابننا بجرو صغير. كان ذلك قبل انفصالنا بقليل. رفض زوجي قبوله بحجة أنه سيزعج الجيران. ورغم بكاء طفلنا ومحاولاتي معه، أجبر أخي على إعادة الجرو لأصحابه. كانت تلك القطرة التي أفاضت الكأس وعجلت بابتعادنا عن بعض.
ذكرته بالحكاية وأنا أرتجف من الغيظ. كيف يريدنا أن نعود الى بعض، وهو يرفض حتى مناقشة الأمور البسيطة معنا؟
لم يمرح الصغير في المتنزه، ولم نكد نتحدث معاً. ساد الوجوم بيننا طيلة الصباح. في النهاية، رافقنا زوجي إلى السيارة، وتوقف قليلاً عندها، ثم أعلن بأنه موافق على استقبال الأرنب. صاح ابننا بفرح وجرى يرتمي في أحضانه، وابتسمت برضا.
بدأت الأمور تتغير. ذهبنا إلى السوق واشترينا قفصاً كبيراً للأرنب، وكيس قش لنفرشه فيه، وآنية للماء، وجزراً وأوراق خس.
ابننا لم يتوقف عن الحديث بفرح. سيرعى الأرنب ويمنحه اسماً ويلعب معه ويكون أفضل أصدقائه. أخذنا نمازحه ونحن نتبادل النظرات. سعادة ابننا قربتنا أكثر من بعض وأفاضت قلبينا حباً ومودة.
نادى زوجي البواب في مدخل البناية وسأله عن الأرنب الذي عرضه علينا. انفرجت أسارير الرجل ودخل إلى مسكنه وكلم زوجته، وانهمك زوجي في إعداد القفص لاستقبال الضيف الجديد، وهو يثرثر بحماس مع ابننا... وكم كانت دهشتنا كبيرة عندما مد الرجل إلينا الأرنب الموعود.
لم يكن أرنبا حياً.
كان أرنباً معداً للطهي، ومحفوظاً في كيس مبرد.



أدَّى فرض عديدٍ من الحكومات في العالم حظر التجول عقب انتشار فيروس كورونا المستجد، واعتماد العمل عن بُعد، والدراسة الافتراضية، إلى دخول كثيرين العزل المنزلي الإلزامي، ما أثر على طبيعة حياتهم اليومية، ودفعهم إلى ابتكار طرق وأنشطة متنوعة للاستفادة من وقتهم، ودفع الملل، والتسلية مع العائلة.

الرياض - يارا طاهر



عبدالرحمن الحماد وابناه بدر والحسناء

«سيدتي» ترصد لكم واقع الحال في المجتمعات العربية، وكيف تقضي بعض الأسر فيها وقتها في ظل منع التجول، وما الأنشطة التي تمارسها خلال فترة الحجر الصحي لإلهام باقي الأسر، ومساعدتها على الاستفادة من هذه الفترة الحرجة. واليوم نستضيف عائلة لاعبة المبارزة السعودية الحسناء الحماد المكوَّنة من والدتها كوثر العمار، ووالدها عبد الرحمن الحماد، وشقيقيها بدر وفاطمة.

ضبط نظام العائلة

تحدثت إلينا في البداية الوالدة كوثر، مبينةً أنها تجتهد لضبط حياة أبنائها وتنظيم وقتهم، متمنيةً انتهاء هذه الأزمة على خير، وعودة الأمور إلى مجراها الطبيعي، وقالت: «حاولنا منذ البداية السيطرة على نمط حياتنا في العائلة بالاستيقاظ صباحاً، وعدم السهر ليلاً، إضافة



ممارسة الرياضة

إلـى ممارسـة الكثير من الأنشـطة خلال سـاعات النهار، وكما يقال رب ضارة نافعة، فقد أسهم منع التجول فـي اجتمـاع أفـراد العائلـة مجدداً مثـل الأيام الخوالي بعـد أن أبعدتنا مشـاغل الحياة، حيث صرنا نقضي وقتاً أطول معاً».

لا نعاني من صعوبات

وتطرقت كوثر إلـى موضوع التعلم عـن بُعـد، موضحـةً أن أولادهـا لا يواجهون أي صعوبات تذكر في هذا المجال، كاشفةً أن دروسهم تبدأ في فترة الظهيرة، موضحةً أن الحسناء، وبدر، اعتادا على نظام الدراسة عن طريـق الكمبيوتر، لـذا لا يجدان أي صعوبة في إكمال تعليمهما عن بُعد، خاصـةً أنهما كانا يحـلّان واجباتهما بواسطته خلال أيام الدوام الرسمي، وقالت: «هذا الموضوع، يحتاج فقط إلى حـرص مـن الطالـب، ومتابعة مسـتمرة من الأهـل، ومـن المهم أن يسـتوعب أبناؤنـا أن هذه الفترة ليسـت إجـازة، وأن العام الدراسـي لا يزال مسـتمراً». مشـيرة إلى أنها تؤدي عملها من المنـزل دون وجود صعوبـات أيضـاً، لأن معظم الناس يبرعون في اسـتخدام التكنولوجيا، ولا يوجد هناك ما يمنع التواصل.

نبتكر خططاً جديدة

وكشـفت كوثـر أنهـم يمارسـون عـدداً من الأنشـطة المسـلية لدفع الملل، قائلةً: «لدينا فترة اسـتراحة، تبـدأ بعد تناول الغـداء، حيث نحاول ابتكار خطط جديدة كل يوم سـواء بممارسـة لعبة معينة، أو مشـاهدة مسلسل ما، كذلك نمارس الرياضة سوياً».

وفيمـا يتعلق بالخروج مـن المنزل، أوضحـت: «منذ بـدء الحجـر وحتى الآن لـم أخرج من البيت سـوى مرة واحدة، وتحديداً صباحاً، حيث ذهبت لإحضار مسـتلزمات البيـت، وأعمل جاهدة على وقاية نفسـي وعائلتي من هـذا الوباء عبر اعتماد توجيهات وزارة الصحـة كافـة، وعـدم طلـب الطعام من الخـارج، وتجنب الخروج مـن البيـت، وممارسـة الرياضـة، والمداومة على غسل اليدين».

ووجَّهـت رسـالةً إلـى كل العائلات، خاصـةً الأمهـات، باسـتغلال فرصـة اجتماع الأسـرة فـي المنزل عبـر تنميـة المهـارات، واكتسـاب معلومـات جديدة، لاسـيما ما يتعلق بالتكنولوجيـا، وحفـظ وتسـميع بعض الآيات، والتقليل من استعمال الجوالات للاسـتفادة من وقتهم في أمور مفيدة.

الحظر قربنا من بعضنا

فيمـا تمنَّى رب الأسـرة عبدالرحمن الحمـاد، أن تنفـرج هـذه الأزمـة على السـعودية والعالـم أجمع، وأن تعـود الحياة إلـى طبيعتهـا مجدداً، مبيناً أن منع التجـول والجلوس في البيت، أسـهم في لم شمل العائلات مـن جديد، كاشـفاً أنهم فـي البيت يمارسـون العديـد مـن الأنشـطة التـي تجعل أفراد العائلـة يتقربون من بعضهم أكثر، خاصةً الأنشطة الرياضيـة، إذ يحـض أبنـاءه علـى ممارسـتها لتقويـة صحتهـم حتى تصبـح أجسـادهم أكثـر مقاومـة للمرض.



الحسناء الحماد تباري شقيقها بدر

نتعلم الطهي

بينما أوضحت فاطمة، الابنة الكبرى والطالبة الجامعيـة في كلية الطب، أنهـا تسـتيقظ صباحـاً مـن أجـل حضـور محاضراتهـا عـن بُعد، ثم تسـاعد شـقيقيها فـي أي مشـكلة تخص دروسهما، وفي المساء تقوم بإعداد الحلويات والمعكرونة برفقة الحسناء.

أمـا بـدر، الطالب في الصـف الثالث الثانوي، فكشـف أنه يبـدأ حصصه الدراسية في السـاعة 01:00 ظهراً عـن طريـق برنامـج «كلاسـيرا»، ويسـتمر في ذلـك لمدة سـاعة، أو أكثر بحسب الواجبات المطلوبة منه بعـد انتهاء الـدروس، كما يشـارك عائلته في أنشـطة المطبخ، خاصةً الشواء.

فـي حين، بيَّنـت الحسـناء، الطالبة فـي الصـف الأول الثانـوي ولاعبـة المبارزة، أنها تسـتيقظ في الصباح الباكـر مـن أجـل أداء تدريباتهـا للحفاظ على لياقتها، ويشاركها في ذلـك بـدر، إذ تخوض مبـاراة ضده، ثم تقوم بتلقي دروسها عن طريق الكمبيوتـر، وفـي المسـاء تسـاعد عائلتها في الأنشطة التي تؤديها.



بدر يتعلم الشواء

في الأعداد المقبلة ننقل لكم المزيد من اللقاءات مع عائلات من مختلف البلدان العربية. يمكنكم متابعة كل حلقات يوميات عائلة في زمن كورونا على موقع سيدتي



ومشاهدة الفيديوهات عَبر سيدتي TV:

هكذا تكيفنا مع الأزمة

كورونا.. تحول التكنولوجيا من الرفاهية إلى إدارة الأزمات

أظهرت أزمة تفشي فيروس كورونا المستجد (COVID 19) عالمياً أهمية دور التكنولوجيا، بعد أن ألزمت قطاعاً كبيراً من البشر بالتواجد في منازلهم لوقف انتشار الفيروس، سواء بتطبيق سياسة العمل من المنزل والتعليم عن بعد، والحصول على خدماتهم الحكومية والمالية «أونلاين»، بالإضافة إلى تسلية أوقاتهم باستخدام أحدث التطبيقات المجانية للترفيه ومشاهدة المسلسلات وغيرها، ما يشير بأن التكنولوجيا لم تعد للرفاهية فقط، بل أضحت لاعباً كبيراً بإدارة الأزمات ليس في الإمارات فحسب ولكن في العديد من الدول حول العالم. دبي - هدير ريحان

فـي التحقيـق الآتـي تلقي «سـيدتي» الضوء علـى كيفيـة تأقلمنا مع المتغيـرات الجديـدة فـي الأزمـة، وكيـف تغيرنـا عمـا كنـا عليه في السـابق قبـل أزمة كورونـا، وكيف اختلـف مفهومنا للقوة والشـجاعة، مـن خـلال الحديـث مـع عـدد من الخبراء والمختصيـن، الذين أكدوا أن هذه الأزمة الصحيـة الطارئة دفعت الشـركات والمؤسسـات إلـى وضع خطط عملية، ورسـم سـيناريوهات جديـدة مـن واقـع المرحلـة، تركز علـى اسـتمرارية أعمالهـا وبقائها، والحفـاظ علـى صحـة وسـلامة موظفيها، من خلال اعتماد أسـاليب مرنـة للعمل عـن بعد.

وقـد جعلتنـا أزمـة كورونا نـدرك أن الأقـوى هو الأكثـر تقبـلاً وتأقلماً مع التغيـرات، وفي المقابل كشـفت عن جهـل العديـد في اسـتخدام أسـاليب التكنولوجيـا، التـي بـات الجميـع بحاجـة إليها في هـذه الظروف، لعقد الاجتماعات الإدارية عن بعد، وإشراف المدربيـن على تدريبات اللاعبين عبر تطبيقات متعددة.


د. منصور العور


يوسف الحمادي


عائشة البلوشي

وظائف مستقبلية

فـي البدايـة يقـول **الدكتـور منصور العـور**، رئيس جامعة حمـدان الذكية لـ «سـيدتي»: تتحكم متطلبات سوق العمـل فـي التخصصـات الأكاديمية للطلبـة، ومـع التطـور التقنـي والتكنولوجي بات لزاماً على الخريجين أن يتحلوا بمهارات متعددة قائمة على الابتـكار للحصول علـى فرصة عمل عقب التخرج، وبمرور الوقت تتضاعف المتطلبـات وهو ما يلزم المؤسسـات التعليميـة والأكاديميـة بمزيـد مـن التطويـر؛ لتأهيل خريجيـن يواكبون الوظائف المسـتقبلية، وهذا ما أثبتته جائحة كورونا.

وأضـاف العـور إن المؤسسـات الأكاديميـة، التـي لا تـزال تسـتخدم التكنولوجيـا بشـكل محـدود لا تلبي احتياجات وظائف المسـتقبل، مطالبة بإسـراع الخطى بـأن يصبـح التعليم لديهـا قائماً على التكنولوجيا، ومقدار سـرعتها بهـذا التحـول يتوافـق مـع سـرعتها فـي اللحـاق بالتخصصـات المسـتقبلية لسـوق العمـل، التـي تفرضهـا الثـورة الصناعيـة الرابعة، والحقيقة أن وظائف المستقبل تتعلق بالذكاء الاصطناعي، وتحليل البيانات، ومهـارات تتوافـق مـع التكنولوجيـا الحديثة، ولا مكان للمعلم إذا لم يطور مهاراتـه بمـا يتوافـق مـع متطلبـات المستقبل.

كيف تصبح معلماً عن بعد

وتكيفاً مـع تغيرات جائحـة كورونا، ودعمـاً لجهود دولـة الإمـارات، قامت جامعـة حمـدان الذكية بالتعـاون مع وزارة التربيـة والتعليـم، بتأهيـل أكثـر مـن42،000 منتسـب خضعـوا للتدريـب الإلكترونـي، وذلـك خـلال دورة مجانيـة بعنـوان «كيـف تُصبح معلمـاً عـن بُعد في 24 سـاعة» التي تـم إطلاقهـا إلكترونياً لرفـد الكوادر التدريسـية والأكاديميـة، في مختلف مراحـل العملية التعليميـة من داخل وخارج الدولة، بمهارات إدارة وتشغيل الفصـول الدراسـية عبـر الإنترنـت، ومسـاعدتهم على اكتسـاب الخبرات الضرورية المتعلقة بكيفية استخدام تقنيات التكنولوجيـة الحديثة، لتأدية أدوارهم على أكمل وجه.

> باتَ لزاماً على الخريجين التحلي بمهارات متعددة قائمة على الابتكار للحصول على فرصة عمل عقب التخرج
> **د. منصور العور**

وقت قياسي

ويقـول **يوسـف الحمـادي**، مديـر إدارة المشـتريات فـي هيئـة الطرق والمواصلات بالشـارقة: يعد الانتقال من العمـل في المكتب إلى العمل عن بعـد تحدياً كبيراً، فقد أرغمنا فيروس «كوفيد - 19» على اعتماد آلية العمل عـن بعد خـلال وقـت قياسـي، وأقل بكثيـر مما كنا نتوقعـه أو نرغب فيه، ولكـن الخبر السـار أننا تعلمنـا كثيراً خـلال الأعوام الماضيـة، وقد تطورت الأدوات والتكنولوجيـا التـي تدعمنـا إلى حد كبير، كمـا أصبحنا أكثر دراية وراحة في التواصل عبر الإنترنت.

وتابـع: هذا الواقع الجديد، أجبر العالم علـى التباعـد الاجتماعـي، ووضـع معظـم قطاعات الأعمال أمام خيارين للحـد مـن الإصابـة بالفيـروس، إما إيقاف نشـاطهم وإغـلاق مكاتبهم أو استمرار النشاط، ولكن مع استحضار آلية العمل من المنـزل وتفعيلها عند غالبية الموظفين لـم يتوقف العمل، وعن نفسي لم أجد صعوبة بالغة في التحول الرقمي إلا فيما يخص متابعة بعض طلبات الشـراء، وفيما عدا ذلك فـإن البنيـة التحتيـة التـي تتمتع بها الإمارات سـاهمت في سهولة التحول، وآمل أن تسـتمر بعـض الأعمال عن بعد عقب انتهاء الأزمة.

■ كانت الهيئة الاتحادية للموارد البشرية الحكومية قد أعلنت عن تفعيل نظام «العمل عن بعد» لجميع الوزارات والهيئات والمؤسسات الاتحادية والقطاع الخاص، وذلك اعتباراً من يوم الأحد الموافق 29 مارس 2020م ولمدة أسبوعين قابلة للمراجعة والتقييم، بحيث لا تزيد نسبة العاملين الذين يتطلب عملهم التواجد في أماكن العمل على 30 % من مجموع العاملين في المنشأة، بالتوازي مع تطبيق نظام العمل عن بعد للعاملين الذين لا تتطلب مهامهم الوظيفية التواجد في مقر العمل.
واستثنت الهيئة في قرار لها عدداً من القطاعات الحيوية والتي تشمل قطاع الطاقة وقطاع الاتصالات وقطاع الصحة وقطاع التعليم وقطاع الأمن وقطاع الشرطة والقطاع العسكري وقطاع البريد وقطاع الشحن وقطاع الأدوية وقطاع المياه والأغذية وقطاع الطيران المدني وقطاع المطارات وقطاع الجوازات والقطاع المالي والمصرفي وقطاع الإعلام الحكومي وقطاع الخدمات والذي يشمل محطات الوقود والمشاريع الإنشائية إلى جانب ما يتم إستثناؤه بقرار من حكومة الإمارات وفق مقتضيات المصلحة العامة.

تعميم

اصدرت الهيئة الاتحادية للموارد البشرية الحكومية، في الثالث من مايو الجاري، تعميماً موجهاً للوزارات والجهات الاتحادية بشأن قرار مجلس الوزراء الذي صدر مؤخراً، بخصوص نظام العمل عن بعد في الحكومة الاتحادية، والذي يمثل أحد أنماط العمل الرئيسية التي أقرها المشرع في الحكومة الاتحادية، بناء على نتائج التطبيق التجريبي في الحكومة الاتحادية منذ 2017.

وسيتم تطبيق هذا النظام - حسب التعميم - بشكل دائم من قبل الجهات الاتحادية في الظروف العادية، بالتوازي مع أنواع العمل التقليدي الأخرى المطبقة حالياً، وذلك بعد انتهاء الإجراءات التي تم اتخاذها لتنظيم العمل الحكومي في ظل الظروف الطارئة.


د. السيد الهاشمي


نهى الكسواني


نادية البسطي

تحديات القطاع المصرفي

وتقول **عائشة حبيب البلوشي**، مديرة بأحد البنوك بدبي: إن آلية العمل عن بعد ليست بالمفهوم الجديد، فقد تم تطبيقها بنجاح من قبل العديد من الشركات حول العالم لأكثر من عقد من الزمان، ومع ذلك، لا تزال هناك تحديات كثيرة تواجه اعتماد هذه الآلية اليوم وبشكلها الموسع من أجل احتواء هذه الأزمة، ولعل التحديات الكبرى ستكون من نصيب قطاع الخدمات المالية، وذلك بسبب طبيعة العمل الحساسة والدقيقة داخل الشركات التي تندرج تحت غطاء هذا القطاع.

وأضافت: لذا بعد انقضاء أزمة فيروس كورونا، يجب أن ندرس بجدية تحويل الكثير من الوظائف إلى عمل عن بعد، تحسباً لأزمات أخرى في المستقبل، لاسيما وأن أغلبية الموظفين لم يواجهوا مشاكل في العمل عن بعد في ظل الأزمة الراهنة، حيث اعتادوا على هذا الأمر ويعلمون جيداً كيف يمكنهم التصرف.

جنود مجهولون

ومن ناحيته أكد **الدكتور السيد الهاشمي**، المدير التنفيذي لقطاع المنافع والتمكين في هيئة تنمية المجتمع بدبي، أن موظفي خدمة العملاء الذين يعملون في الصفوف الأمامية بالهيئة، لاسيما في إدارتي المنافع المالية والتمكين المالي، أثبتوا جدارة في العمل عن بعد من خلال تلقي الاتصالات وتخليص المعاملات «أون لاين»، ووصفهم بأنهم جنود مجهولون؛ لأنهم يستقبلون ويتابعون طلبات المستحقين حتى ساعات متأخرة من منازلهم ولا يلتزمون بساعات معينة، مؤكداً أن إنتاجية الموظفين ارتفعت خلال فترة العمل عن بعد، كما أن الهيئة لم تدخر وسعاً في تهيئة البنية التحتية للعمل عن بعد بنجاح.

وأشار إلى أن من هؤلاء الموظفين أمهات عاملات، ومع ذلك تسهر الواحدة منهن حتى ساعات متأخرة من الليل لتخليص المعاملات، لتعوض ساعات النهار التي قد تقضيها مع أبنائها خلال فترة الدراسة عن بعد، الأمر الذي يثبت نجاح التجربة وتكيف الموظفين مع ظروفهم ومع المتغيرات الجارية.

أبنائي ساعدوني في التحول الرقمي

وتقول **نهى الكسواني**، مسؤولة الإعلام بمؤسسة محمد بن راشد للإسكان: استفدت كثيراً من العمل عن بعد من عدة نواحي، أهمها تطوير مهاراتي التكنولوجية، من خلال عقد الاجتماعات عن بعد عبر تقنيات مختلفة، كما أنني تخلصت من الازدحامات المرورية اليومية التي كنت أعاني منها أثناء الذهاب والعودة من عملي، لاسيما أنني أسكن بالشارقة ومقر عملي بدبي، كما أصبحت أكثر قرباً من أفراد عائلتي، فضلاً عن توافر عنصر الراحة النفسية في ضوء تطبيق نظام العمل عن بعد، مما ساهم في التميز والعمل بطريقة ابتكارية.

وتابعت: ساعدني أبنائي كثيراً في التعرف على التقنيات الحديثة؛ كون الشباب من مستخدمي وسائل التكنولوجيا الحديثة، والأكثر تفاعلاً معها، بحكم تقبلهم لتجربة أي شيء جديد مقارنة مع الأجيال الأكبر سناً، بالإضافة إلى توفر وسائل التكنولوجيا الحديثة بين أيديهم.

هكذا طورت مهاراتي

وتقول **نادية غريب البسطي**، ضابط أول مركز عمليات جمارك ميناء راشد، بإدارة مراكز جبل علي، إنها في البداية واجهت تحديات في التعامل مع بعض التطبيقات الخاصة بإجراء الاجتماعات عن بعد، بالإضافة إلى إزعاج الأبناء في المنزل والذي كان يفقدها التركيز في أداء بعض المهام، ولكنها تغلبت على ذلك من خلال الدخول على الإنترنت لمعرفة المزيد عن هذه التطبيقات كما استعانت بأقربائها لتطوير مهاراتها، كما عمدت إلى استغلال الأوقات التي يكون فيها أبناؤها نائمين في إنهاء مهامها الوظيفية بأريحية.

دراسة

أوضحت دراسة أعدتها دائرة الموارد البشرية بالشارقة، حول (تأثيرات الوباء العالمي «فيروس كورونا المستجد» على قطاعات الأعمال والوظائف محلياً)، أن الأعمال والقطاعات المختلفة ستتأثر جراء هذه الجائحة العالمية على مستوى القطاعات الحكومية والخاصة، حيث تضررت بعض الوظائف على مستوى القطاعين، وقد يتقلص بعضها أو يختفي، وقد تظهر هنالك صعوبات في طرح وظائف جديدة، غير أن الفرص ستظل متاحة لتطوير الوظائف الحالية عبر الدمج والتقليص والإثراء الذاتي من داخل الوظيفة، والتركيز على تحليل البيانات، وتطوير تقنية المعلومات المساندة لترتبط مباشرة بكل الوظائف، وتعمل على تطويرها تقنياً، وبخاصة، تطوير مسألة العمل عن بُعد أو العمل من المنازل.

caricature

كاريكاتير

الصراحة راحة

مع د. علي القحيص









khala.hanan@sayidaty.net
أرحب بمشاكلكن وأعد بالرد الفوري

المشكلة:

بعد أن أحببته سألني عن عروس له!!!

أحببت شاباً وتعلقت به كثيراً وتمنيت أن أكون خطيبته، لكنه قال لي ذات يوم: هل تعرفين عروساً مناسبة لي؟ تضايقت لكني لم أظهر له وحكيت عن فتاة جميلة أعرفها. وأنا أعرف أني لست بجمالها، كما عرفت أنه أعجب بجمالها، ومن يومها قطع علاقته بي. أريد أن أنساه أولاً ولا أهتم لأمره، لكني عاطلة عن العمل ولدي وقت فراغ كبير. ماذا أفعل؟

(سميرة)

الحل ▼

1 اعتبري الأمر درساً مفيداً يا حبيبتي، واستخلصي من هذه التجربة ما يفيدك في المستقبل.

2 أعتقد أن أول درس هو مراقبة مشاعرك وتحديدها والعمل على السيطرة عليها، وذلك بتدريب عقلك أن يراقب ويسجل، ويكون هو الدليل الأهم الذي يرشدك نفسياً وعملياً واسأليني كيف؟

3 أنت الآن تشعرين بفراغ كبير، لأنك تركت عقلك أن ينام وتبعت مشاعر يفترض أن تكون عابرة لكنك جعلتها مستمرة!!

4 لا بد أن تشغلي نفسك بحب من نوع آخر، يبدأ بحبك لنفسك أن تكون أقوى مما أنت وأكثر ثقة، وهذا يتطلب أن تزيدي من اطلاعك على كتب ومواقع عن تدريب وتطوير الذات، والبحث عن عمل ولو مؤقت وإشغال نفسك بشؤون البيت والعائلة.

5 لا تكوني سلبية وأنانية يا ابنتي فتصبحي عالة على نفسك وعائلتك ومجتمعك، ولا تجعلي التجربة العاطفية أمراً أساسياً في حياتك، بل جزء منها، واعلمي أنه كلما زاد اهتمامك وعطفك على من حولك أحسست براحة وقضيت على شيطان الكسل والفراغ.

6 أخيراً قوي عزمك وإيمانك وضعي برنامجاً يومياً مليئاً بالواجبات نحو نفسك ومن حولك، والتزمي بتطبيقه، فيسعد عقلك وقلبك وتنتهي المشكلة بإذن الله.

المشكلة:

أريد أختاً!!

مرحباً، أنا فتاة عمري 24 سنة، أنا ليس لي أخوات ولدي أخوان، ودائماً أشعر بوحدة شديدة، لأن ليس لي أخت، لدرجة أني أحياناً أخلو وحدي وأبكي، ودائماً أفكر في هذا الأمر ويؤرقني، وكلما كبرت زادت مشكلتي وازداد حزني واكتئابي، واحتجت أكثر لوجود أخت، ودائماً أغار ممن لديها أخت، أتمنى أن تساعديني كيف أتخلص من هذا الحزن الشديد؟ وشكراً

(زينة)

الحل ▼

1 أخشى أن تكون مشكلتك يا ابنتي هي الطمع!!!

2 ربما لو كانت لك أخت لانزعجت أيضاً، وقلت أنا تعبانة جداً لأن لي أختاً واحدة، فلو كان لي أختان لكنت أفضل وأجد عند كل واحدة منهما ما أريد!!

3 ليست المشكلة إذن أن ليس لك أخت، لأن هناك من ليس له أب أو أم أو مأوى أو وطن، ومع ذلك يصبح بجهده وإيمانه وقناعته بما قسم له الله من أنجح الناس وأفضلهم خلقاً وفائدة للآخرين!.

4 اشكري الله على نعمة الستر ونعمة العائلة، والأخوين اللذين تستطيعين أن تكوني لهما اختاً وصديقة، وخذي اختاً من صديقاتك (فرب أخ لك لم تلده أمك)، وكم من الصداقات أصبحت بديلاً حقيقياً للعائلة!.

5 أما غيرتك ممن لها أخت، فهي خطر عليك قبل أن تكون على من تغارين منها، وعليك أن تغبطيها بدلاً من أن تغاري منها، أي تباركي لها وتشاركيها محبة أختها، وتتمنين لهما الخير وتقدمين لهما كل ما بوسعك أن تقدميه لأختك لو كان الله قسم لك ذلك.

6 اعقلي يا ابنتي واشكري ربك واستعيذي به من شيطان الوساوس، وافتحي لك للخير والعطاء فتملكين عشرات الأخوات بدلاً من واحدة! هداك الله.

المشكلة:

خطيبي يتهرب مني!!

سلام خالة، أنا في الحقيقة لا أعرف ماذا أفعل، فأنا مخطوبة لابن عمتي منذ ثلاث سنوات وسندخل في العام الرابع، لاحظت أنه لا يتصل بي كثيراً، وأصبح يكذب عليَّ يقول لي إنه يحبني ولا يستطيع الاستغناء عني، لكن تصرفاته عكس ذلك، كلما أخبره أنني سأفسخ الخطوبة إذا لم يتغير يخبرني أنه سيتغير، لكن بعد يومين يعود لأفعاله وأصبح لا يحترمني أبداً، ماذا أفعل لأنني المتضررة الوحيدة، لأنه لا يعطي أهمية أبداً لي عندما نتجادل، لم أعد أحتمل، أحبه لكن تصرفاته معي لم تعد كما السابق أبداً.

(يسرا)

الحل 

1 بدلاً من أن تقولي له أريد فسخ الخطوبة افسخيها حقاً!!!

2 الكلام والتهديد في مثل هذه الحالة يزيد حجم المشكلة، وينقص من قيمتك واحترام الخطيب لك!.

3 قرري وافعلي: فإما فسخاً رسمياً تخبرين به الأهل وتنفصلان بالمعروف..

4. وإما مقاطعة صامته، لكن حاسمة من قبلك تكون كمرحلة أولى قبل الفسخ الرسمي.

5 هذا يعني أن تقاطعيه حقاً، فلا تتصلي ولا تردي على مكالماته وحددي مدة زمنية مثل 3 أسابيع، فإذا لم يتحرك خلالها ويتصل بك ليفهم الوضع، فهذا يعني أنه يريد سبباً ليبتعد، ويعني أيضاً أنه شخص ضعيف يهرب من المواجهة ولا يُعتمد عليه.

6 أما إذا اتصل فكوني حاسمة، وحضري نفسك لمناقشته في أهم مقومات حياتكما الزوجية المقبلة إن شاء، واحذري أن تُغرقي نفسك في تفاصيل عابرة أو سطحية، مثل لماذا لا يتصل أو متى يتصل بك!!!

7 معظم المشاكل يا ابنتي تكبر لأننا نركز على تفاصيل في السلوك وننسى الأهم، وهو الاتفاق على مبادئ وأخلاقيات ينبغي أن تؤطر علاقاتنا وتحميها من التوتر والمشاحنات التافهة! فكبري عقلك وابدئي بالأسس المتينة وتوكلي على ربك.



من مقرِّ إقامتها في باريس
الرِّوائيَّة عالية ممدوح:
أعيش في عزلة طوعيَّة منذ عقود

تُرْجِمَتْ رواياتُها إلى لغات عالمية مختلفة، من بينها الإنجليزية والفرنسية والإيطالية والإسبانية، وتمَّ تدريس رواية «النفتالين» في جامعة «السوربون» بفرنسا. ووصلت رواية «التانكي» إلى القائمة القصيرة للجائزة العالمية للرواية العربية «البوكر» لعام 2020. إنها الروائية العراقية عالية ممدوح، التي تركتْ وطنَها العراق منذ عام ١٩٨٢، وتَنَقَّلَتْ بين عواصم مختلفة، واستقرَّ بها المقام في العاصمة الفرنسية.. ومن هناك التقيناها في الحوار الآتي. الرياض - محمود الديب

تُرْجِمَتْ أعمالُك إلى لغات عديدة، وخاصة رواية «النفتالين» إلى سبع لغات، فما أكثر اللغات التي تفاعل القراء مع أعمالك من خلالها؟

يَتَوَهَّمُ المؤلف إذا تُرْجِمَ عملٌ له إلى لغة أجنبية أنه انْتَزَعَ لنفسه لقبَ العالمية، وهو أمر أَخْرَق ويدعو للضحك. فمعظم التراجم للغات المعروفة عالميّاً لم تدخل في نسيج الحراك والمزاج الثقافي والإعلامي في أوروبا أو أميركا، أستثني المصري الدكتور علاء الأسواني.

أظن أن معظم أعمالنا المترجَمة تَصْطَفُ في الأخير على رفوف الجامعات الأوروبية والأميركية والآسيوية وفي الدورات الأكاديمية، ويُدْرَسُ البعض منها كما في بعض أعمالي. نحن لا نتساوى حتى مع كاتبات الشمال الأفريقي أو بعض أعمال أميركا اللاتينية... إلخ. وأما اللغات التي كانت الأكثر تفاعلاً وقراءة وطباعة ونشراً وتوزيعاً فهي رواية النفتالين، بدءاً من لندن مروراً بنيويورك وانتهاءً في القاهرة. لقد أُعِيدَتْ طباعة هذه الرواية في الولايات المتحدة الأميركية عدة طبعات، وكُتِبَ عنها الكثير، ودُرِسَتْ وما زالت، وظهرت عبر ثلاث دُور للنشر في الغرب. ومن اللغات التي احتفَتْ بإبداعاتي اللغة الفرنسية، فقد تَمَّ تدريس رواية «النفتالين» لعامين في السوربون، تليها اللغة الألمانية، فقد حظيت رواية النفتالين بطبعة ثانية ككتاب جيب، وتم العمل عليها مسرحيّاً أيضاً من قِبَل فنانين عراقيين، ثم رواية «الأجنبية»، فمنذ صدورها وإلى هذا العام وهي تُدْرَسُ في جامعة السوربون.

عالية ممدوح

> يَتَوَهَّمُ من تُرْجِمَ له عملٌ أنه انْتَزَعَ لنفسه لقب العالمية، وهو أمر أَخْرَق ويدعو للضحك.

الشهرة عملية مُلْتَبِسَة

هل تعتقدين أنكِ أكثر شهرة في فرنسا عن موطنك الأم العراق؟

لا أعتقد أصلاً أنني مشهورة لا في بلدي ولا في فرنسا. فالشهرة عملية مُلْتَبِسَة جدّاً، وفي بعض الأوقات يقومُ الكثير - من الجنسين - بالعمل الدؤوب لكي تخترقهم قوانين وأضواء الشهرة. أظن هذا النوع من البشر يتوفَّر على بِنْيَة هَشَّة جداً، فأنا شخصياً - ومنذ عُقُود - أعيش في عُزْلَة طَوْعِيَّة، أنسحب متى أشاء، وأظهر كما أبتغي، مبتعدة قَدْر ما تسمح به صحتي ومزاجي وكتابتي؛ لكي لا تَتَبَعْثَرَ بصيرتي ويَتَشَوَّش بصري، لذلك أنا لا أمتلك أي نوع من منصات التواصل الاجتماعي.

ما السر في ملازمة الحمق للكائنات؟

أظن أن إحدى مشكلات الكائن البشري هي حالة الفزع من التغيير الذي قد يواجهه أمام نفسه، على سبيل المثال؛ الوباء أَلْزَمَ البشرية بالبقاء في مساكنها، بمعنى الدعوة للمواجهة، ليس مع الآخر كما اعتاد هذا المخلوق الذي يَتَبَجَّحُ بالقوة، وإنما لملاقاة نفسه بالدرجة الأولى، وهذا أمر يرعب الملايين دون وعي تام بذلك، فالمواجهة تعني التغيير في طريقة رؤيتنا لأنفسنا وتصرفاتنا، للأكاذيب التي كنا نتبادلها، والمبالغات التي كانت ولا تزال تُسَيِّجُ وجودنا. ندرك، ربما ونحن أمام أنفسنا، أن الألوف من البشر يعيشون زيفاً وعَبَثاً يدعو للشَّفَقَة. هذا الأمر ينسحب على عملية التأليف والفنون والقراءات والسياسة والأحزاب والأنظمة والدول أيضاً، فيتضاعف عدد الحَمْقَى بالتأكيد.

ألقاب الكاتبات والكتاب

الكاتبة المُشَاغِبَة... هل يَرُوقكِ هذا الوصف؟ وما أسباب إطلاق هذا المسمى عليكِ؟ وإلامَ ترمز المُشَاغِبَة، هل هي مشاغبة فكرية أم سَرْدِيَّة؟

يُطلِقُ الكثير من الصحافيين والإعلاميين بعضَ الألقاب على بعض الكاتبات أو الكتابات، وهو أمر شائع دائماً في جميع أنحاء المعمورة، وهي صفات تبقى - في رأيي - خارجية. ومن الجائز أن نوع الأسئلة التي تطرحها أعمالي هي المُسَببة للإزعاج الشديد لعموم المرجعيات، كما أن بعض الروايات مُنِعَتْ من التداول، مثل «الغلامة» و«التشهي»، وقد صُودِرَتْ من بعض المعارض إلى قبل بضعة أشهر، هذا من الجائز هو ما يؤكد بعض الألقاب. والشغب واللعب والمخالفة والاعتراض هي في الأصل هواجس فكرية تتضمنها معظم مؤلفاتي، ولا أضع أمامها أي حواجز، وأنا أضعها على ألسنة شخصيات أعمالي، فتقوم بالاستفزاز المطلوب.

الحب من «تيمات» مؤلفاتك الرئيسة، فما السبب في ذلك؟

إنني أحب شخصيات أعمالي ومن دون استثناء. لم أَخُنْ أي طرف على حساب طرف آخر، وكنت أصاب بغَمٍّ شديد وأنا أودعهم في السطور الأخيرة من الرواية. كان فؤادي ينفطر وأنا أشاهد «عفاف أيوب» في الصفحات الأخيرة من «التانكي» وهي بين الشراشف البيضاء فلا ترى إلا السماوات البعيدة والغيوم البيضاء. ولأن الحب لا يدوم، ومن الشجاعة قول ذلك، فنحن نَسْتَأْثِرُ بالكتابة عنه، لكي نكون سعداء بعض الشيء، لكي نكمل الجملة التي لم نَقْدِرْ على قولها للمحبوب قبل أن يرحل عنا، وهذا دائماً يكون فوق طاقتنا. إن العالم من حولنا مُوحِش ووَحْشِي لولا محبة الروائي للغرام، وبالتالي لشخصيات أعماله، فهذا حب من نوع لا أحد يقدر على أن يسلبك إياه، هو ملكك وحدك، وهو خارج التنْظِير والنظريات. بالطبع لدي تيمات متعددة اشتغلت عليها في جميع أعمالي، كالموت والخوف والسُّلْطَة والخيانة والجنون



مع الكاتب
سعود بن الشيخ

■ **كلمتي المفضّلة؟**
لك شيء في هذا العالم، فقم.

■ **كلمة ترفضها؟**
الاستسلام.

■ **آخر كتاب قرأته؟**
كتاب «كالنهر الذي يجري».

■ **أفضل كاتبة عربيّة؟**
سوزان عليوان.

■ **أفضل كاتب عربي؟**
إبراهيم نصر اللّه.

■ **أفضل كاتب عالمي؟**
باولو كويللو.

■ **أفضل موقع إلكتروني أزوره بانتظام؟**
«أنطولوجيا».

■ **برنامج ثقافي إذاعي أو تلفزيوني أتابعه بشغف؟**
لا يوجد.

■ **ثلاثة كتب أختارها لترافقني في جزيرة نائية؟**
الدفتر الكبير، الثابت والمتحول، العمى.

■ **شعرائي المفضّلون؟**
محمود درويش.

■ **بيت من الشّعر أردّده؟**
«جئتك من كل منافي العمر.. أنام على نفسي من تعبي».



■ **أديب عربي وأديبة أرشحّهما لجائزة «نوبل»؟**
أدونيس مجدداً.

■ **شخصيّة في التّاريخ الإنساني أرفضها؟**
نيرون.

■ **شخصيّة تاريخيّة أفضّلها؟**
ابن زيدون.

■ **أفضل كتاب مذكرات طالعتُه؟**
عبد اللّه ثابت.

■ **كتاب تعيد قراءته؟**
كتاب «الإنسان يبحث عن معنى».

■ **مجلّة تحرص على متابعتها؟**
مجلة «سيدتي».

■ **أجمل تغريدة قرأتها مؤخراً؟**
«لا شيء يرسخ في الذاكرة أكثر من محاولة النسيان».

■ **لقطة أو فيديو ثقافي استوقفني في موقع ما؟**
لا يوجد.

■ **ما يعجبني أو أفتقده في وسائل التواصل الاجتماعي؟**
يعجبني التنوع الأفقي في المواضيع.

■ **الموسيقي المفضَّلة لديَّ؟**
موزارت.

■ **أغنيّة تطربني؟**
لا يوجد شيء محدد.

■ **الآلة الموسيقيّة التّي أحبّ سماعها؟**
العود.

■ **فيلم سينمائي لا أنساه؟**
«الرصاصة لا تزال في جيبي».

■ **مسرحيّة أو مسلسل تلفزيوني أفضّله؟**
المسلسلات التاريخية.

■ **موهبة وددت لو أكتسبها؟**
الرسم.

■ **نجمة أو نجم أحبه؟**
طلال مداح.

■ **فنّانة أعدها مثقّفة؟**
لا أعرف.

■ **فنّان أعده مثقّفاً؟**
ياسر العظمة.

■ **حكمة أتمسّك بها؟**
لا توجد.

الرياض - يارا طاهر



رواية التانكي



رواية المحبوبات



رواية حبات النفتالين



رواية الغلامة

بطاقة

عالية ممدوح

- من مواليد بغداد عام 1944.
خريجة علم النفس في الجامعة المستنصرية عام 1971.
- شغلت وظيفة رئيسة تحرير جريدة (الراصد) البغدادية الأسبوعية لأكثر من عشر سنوات.
- أصدرت عام 1973 مجموعة قصصية بعنوان: «افتتاحية للضحك»، و«ليلى والذئب» في 1980. و«المحبوبات» الحائزة على جائزة نجيب محفوظ للرواية في عام 2004. و«الأجنبية»، سيرة روائية في 2013.
- تُرْجِمَتْ رواياتها إلى الإنجليزية، والفرنسية، والإيطالية، والإسبانية، ومن أشهر رواياتها المترجمة «النفتالين»، التي تُرْجِمَتْ إلى سبع لغات، ودُرِّسَتْ لمدة عامين في جامعة السوربون.

والأوطان التي تختفي من الخرائط، ولا تعود تظهر في الكتابة إلا على شكل توابيت ومدافن لم تَعُدْ تَتَّسِع للمزيد.

الحنين نَقِيض المواجهة

تمجيد الحنين ليس من الأمور المُسْتَسَاغة لك، فما سلبياته وتأثيره على العقلية والفكر العربي بشكل عام؟ وهل كثرة الحنين إلى الماضي يؤثر على الإبداع العربي؟

نعم هذا صحيح، فالحنين نَقِيض المواجهة، ويدعنا ننزلق ونستكين للماضي، فهو لا يسجِّل اختراقاً قط؛ لا تمرد ولا غضب ولا رفض ولا محاولة إنقاذ حتى. الحنين سبيل الكسالى الذين يخشون من الاعتراف بالخديعة التي كنا نعيش فيها، ولم يكن بمقدور الكثير منا - نخباً ومثقفين وطبقات سياسية ومرجعيات مختلفة - مراجعته أو محاكمته أو تفكيك أَسْرِهِ وسُلْطَتِه. في جميع مؤلفاتي كنت التفت إلى الوراء بغضب هادئ، ولكن في «التانكي» صار بارداً. في هذه الرواية قمتُ بتفكيك حزمة من التصدعات والمصاعب منذ ثلاثينيات القرن الماضي إلى عام 2011 وخروج المارينز من العراق، أو إعادة توزيعهم. كنت أرقب كائنات التانكي وألاحظ نظرة الاشمئزاز في حركة الفم أو اليد ما بين أفراد العائلة، خاصة عفاف وهلال والعم مختار. عفاف بقيت تردِّد إلى الفصل الأخير: تفاهة تفاهة. لم تَقْدِرْ على إنقاذ أي أحد، ولم تُنْكِرْ أن هناك ما يمكن إنقاذه في المقدمة نفسها، لكنها لم تفعل.

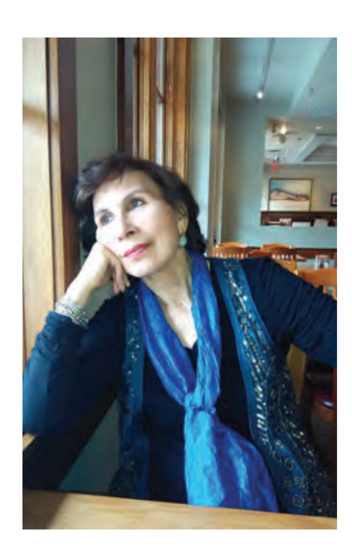
سرديات التاريخ الحديث

لديك قناعة أن سرديات التاريخ الحديث «مزورة»... فما الأسباب وراء ذلك التزوير؟

في أغلب الأحيان تنطلق كتابة التاريخ من العمى بالحقائق والكراهية الفَجَّة والتعَصُّب المَقِيت، ومن الآليات الوحشية التي تتحكَّم في تدوينه، وما يُستعان به من أكاذيب تُرَى بالعين المجردة، لكنها تصير الحقيقة الساطعة، ويتمُّ تدريسها عبر أجيال. تدوين التاريخ واحد من المُطْلَقَات لدى الكثير من دول العالم، ويُفهم من ذلك أنه لا يجوز المَسُّ به، فذلك يؤدي إلى الجريمة والشر والفضيحة. من هنا على الروائي أن يعلم أن كتابة التاريخ محكوم عليها بمحاكاة التزوير في الكثير من مراحل الحضارات التي مَرَّتْ بها البشرية، وما عليه - قدر ما تلزم الأمانة - إلا تحضير وتشكيل سرديته التاريخية المُوَثَّقة بالمستند الصارم والمرجع الرَّصِين كما حصل في «التانكي». حاولت قدر استطاعتي الحصول على الدِّقَّة من المعلومات عبر أفواه أساتذة ما زالت ذاكرتهم متوهجة، وكنت محظوظة في ذلك الشأن. على الكاتب الإصغاء والاستجابة لصوته الخاص واعتراضاته الدائمة على عموم ما يحصل من حوله وأمام عينيه، وإلا سيكون هو أيضاً أحد صُنَّاع أو رُوَاة الزيف والتهريج، ولدينا من هؤلاء الكثير على مَرِّ التاريخ الحديث.

كيف يمكننا تمييز أصحاب الألسنة الهُرُوبِيَّة؟

هناك فروقات فكرية وأخلاقية بين اللسان الهارب من الاقتراب من الحقيقة أو حجبها في الختام، واللسان المُتَعَثِّر والمُتَلَعْثِم في كلامه كما يقتضي الخوف والهلع الذي يعيشه من يقول الحقيقة، لكنه يقولها ولو عن طريق الثَّأْثَأة، فهذه في رأيي دَمْدَمَة التمرد والعذاب. شخصيّاً أعطيتُ مساحة مهمة في التانكي للعم مختار، وهو يدوِّن بلغتِه المُتَعَثِّرَة سَرْدِيَّتَهُ الحقيقية.



ضيوفنا:
صفحة تستقبل كل شهر
أحد الكتاب العرب

أقصى الفراق..



الكاتبة السعودية
جيهان الكندي

عندما تصل الأمور عند الآباء، نأبى سِيَر الرحيل!
تهزمُنا لحظات الوداع، ونرفض حجم ومساحة أي فراق..
ليس نقصاً في الإيمان..!! بل نريدهم من الثوابت،
نجدهم حولنا أينما التفتنا على مد البصر!
نعتقد بأنهم يمتدون إلى ما لا نهاية..! وجودهم مُحتّم
ومتوقع كالسماء والشمس، نستيقظ بهم ومعهم! وكأن
الآباء لا يرحلون..!
أردنا العمر معهم يمضي وهم لا يهرَمون، لا يموتون!
نريدهم على أية حال!! ويكفينا وجودهم روحاً داخل جسد
دافئ، و.. قابل للضم وللارتماء، و..
قد نكون في حبهم بقمة الأنانية!! وإن كانت راحتهم في
غير ذلك..
بالأسبوع الماضي من هذا الشهر الفضيل، فقدت والدي،
أتى خبر رحيله بأيام الحجر مُوجعاً لي
لخمسين سنة قادمة، و! عجزٌ في حجز..!
هو بمدينة وأنا بأخرى! وكأن الموت هنا (موتان)..
كنت ألتهم طرف الطريق.. ولكنه لم ينته! وكأنه يجتر
نفسه من جديد!!
كنت أشهق وأتعوّذُ من «وعثاءِ السفر».. وأزفر بـ«اطو عنّا
بُعده»..
يا رب أخرجني من بطن هذا الطريق، «لا إله إلا أنت
سبحانك إني كنت من الظالمين»، كل المشاهد حولي
كانت تجلس بصمت وحداد..
شواهد مُنكسة فارغة، كثبان وشجيرات تكره بعضها،
ظل وضوء يتبادلان زيارتي.. وعزائي.. وبلحظة الغروب
ذاب كل شيء! خلف المدى.. وبدت وحشة الطريق معنى
ومضموناً..!
قبر بكل مكان، ووداع ضخم يشبه مغيب الشمس!! كيف
أتخطى ألم الفقد! وأنا و..التي تتعلق بالأشجار بالطُرق،
تطلق عليها سماءً..!! تتلفتُ إليها، ..حتى تختفي!! كيف!!
وأنا أخشى لحظة الهبوط، حين أقع بحُب طفل صغير،
يقف على مقعدٍ في الطائرة!!! كيف أتجاوز.. انطفاء أيقونة
العزة والإباء!!
كيف يتصدر اسمه قائمة الأموات بدعائي!! ويصبح حديثي
عنه بصيغة الماضي!! وأنا من كنت أقدمه في كل الأمور
أمامي!! فلا جديد معه ولا آتٍ.. توقف «منه» الدعاء!!!
لا «صباحات أعياد» يتصدر مجالسها!! ولا كفوف نُقبلها
ونودعها!!! أين أجد العزاء!!!
كيف أجتاز مسافات الفراق!!.. يا رب «اطو عني بعده».. أثره
يتعدى الأشياء.. أثره متناثر.. مصحفٌ، مسبحة، وكُتيب.. له
وقعٌ هنا...ونقشٌ هناك.. وصيتٌ طيب.. له بداخلي حضارات
أُمم!! ومجلدات اختصرها بحكمة ترفع الهمم..
يتجلى أمامي، تتجسد صورته ما بين نور ورائحة عود
وترتيل لسورة الرحمن.. (كُلُّ مَنْ عَلَيْهَا فَانٍ ﴿٢٦﴾ وَيَبْقَى وَجْهُ رَبِّكَ ذُو الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ ﴿٢٧﴾
أثر الفقد هنا موجع.. ولا أدري إن كان سيزول!! يشبه
الخواء، والسقوط من هاوية!!
يشبه الأطراف الباردة!!.. وأقرب للظمأ.. الذي لا يرتوي!
أُقبلك والدي فخراً واعتزازاً على رخام الجبين.. ودعائي
سيبقى ملازماً لك حتى ترضى.. ليوم الدين.
الحمدللّه من قبل ومن بعد..
اللهم ارحمه وارحم جميع موتى المسلمين.

«علوم وتقنيات».. باب جديد نرصد من خلاله أبرز وآخر الأخبار العلمية والتقنية والتطبيقات الخاصة بالأجهزة الذكية من هواتف وألواح وغيرهما.. ونلقي الضوء على أحدث ما يدور في أوساط الابتكارات والاختراعات.

أخبار تك TECHNEWS

فيسبوك لديه مشكلة مع فيروس كورونا.. إنه WHATSAPP



تبذل الحكومات ومسؤولو الصحة قصارى جهودهم لتزويد الجمهور بمعلومات دقيقة، وفي الوقت المناسب حول الفيروس التاجي الجديد. ولكن هذه الجهود تتقوض بسبب انتشار المعلومات الطبية الخاطئة والعلاجات المزيفة على واحدة من أشهر منصات المراسلة في العالم.

تخضع WhatsApp، المملوكة لـFacebook (FB)، لتدقيق متجدد حول كيفية تعاملها مع المعلومات الخاطئة مع تفشي جائحة الفيروس التاجي في جميع أنحاء العالم، مما أصاب أكثر من000 .200 شخص وقتل أكثر من 8000، وفقاً للأرقام التي جمعتها جامعة جونز هوبكنز.

يتم استخدام النظام الأساسي لنشر الرسائل التي غالباً ما تحتوي على مزيج من المعلومات الدقيقة والمضللة التي انتقدها خبراء طبيون. أصبحت المشكلة حادة للغاية، لدرجة أن قادة العالم يحثون الناس على التوقف عن مشاركة المعلومات التي لم يتم التحقق منها باستخدام التطبيق.

نظراً لأن رسائل WhatsApp يتم تشفيرها بطريقة تسمح برؤية المرسل والمستلم فقط، فإن مسؤولي الصحة العامة ومجموعات المراقبة يكافحون لتتبع انتشار المعلومات الخاطئة عن الفيروسات التاجية. لا يراقب WhatsApp نفسه تدفق الرسائل على النظام الأساسي.

«ويقول القائمون على الموقع: "من الواضح... أن الكثير من المعلومات الخاطئة لا تزال تظهر في المجال العام. على وجه الخصوص، نحن بحاجة إلى فهم أفضل للمخاطر المتعلقة بالاتصال على خدمات التشفير من النهاية إلى النهاية».

ويضيف WhatsApp إنه اتخذ خطوات للحد من المعلومات الخاطئة، فهو يتبرع لمجموعات التحقق من الحقيقة ويمكن للمستخدمين إعادة توجيه الرسائل إلى حسابات خاصة يمكنها التحقق من المعلومات.

وقال ويل كاثكارت، رئيس واتس آب: «هناك أكثر من اثني عشر من [المدققين للحقائق المحلية] حتى الآن، ونريد أن يتمكن المزيد من القيام بعملهم المهم، حتى يتم التعرف على الشائعات ومواجهتها».

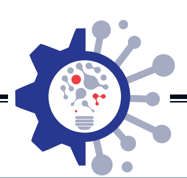
ثلاجات تعمل بالذكاء الاصطناعي تتعرف إلى الطعام

Samsung & LG سيكشفان عن ثلاجات مزودة بقدرات ذكاء اصطناعي إضافية هذا العام. أحدث إصدار من سامسونج لثلاجة Family Hub وثلاجة InstaView ThinQ من الجيل الثاني من إل جي تتحدث عن الكاميرات المجهزة بالذكاء الاصطناعي، والتي يمكنها تحديد الطعام. تكمن الفكرة في أن الكاميرات يمكنها فحص ما بداخل الثلاجة وإعلام المستخدمين بالأشياء التي تفتقر إليها، حتى تقديم اقتراحات الوجبات استناداً إلى المكونات التي لا تزال تحتفظ بها.

تم الكشف عن الثلاجة الذكية Family Hub من سامسونج لأول مرة في CES 2016، ومنذ ذلك الحين، تطرح الشركة تكرارات محدثة بدعم Bixby، ودمج SmartThings، ومكبرات صوت AKG. يضيف الإصدار الأخير ترقيات البرامج لتمكين التعرف على صورة AI في الكاميرات ذات الرؤية الداخلية.

وتعرض LG طرازين من ثلاجاتها InstaView، وكلاهما يحتوي على شاشة مقاس 22 بوصة يمكن أن تتحول إلى شفافية للسماح للمستخدمين برؤية ما بداخلها دون فتح الباب وترك الهواء البارد يخرج. هناك InstaView ThinQ المجهز بالذكاء الاصطناعي وInstaView مع Craft Ice، مما يجعل كرات الثلج الكروية الهائلة بحجم 2 بوصة. من المفترض أن تذوب هذه أبطأ من الجليد العادي، إذا كانت هذه مشكلة لديك. تم إصدار InstaView مع Craft Ice في الولايات المتحدة العام الماضي، ولكنه سيكون متاحاً الآن في المزيد من الأسواق.



تطبيقات
APPS



جهاز جديد يخلصك من آلام الرقبة

مدلك الرقبة صغير وسهل الاستخدام، وسوف يقلل من مستويات التوتر لديك، والتوتر المستمر في جسمك، ويساعدك على النوم ليلاً. لا توجد حبوب أو أي طرق جراحية أخرى تكون صحية أو فعالة مثل هذه!.
يستخدم مدلك الرقبة Neck Massager ثلاث طرق توفر تخفيف الآلام الفوري:
الحرارة بالأشعة تحت الحمراء. يستخدم مدلك الرقبة أشعة تحت الحمراء غير مرئية تخترق عمق الأنسجة الداخلية والعضلات والعظام، مما يؤدي إلى العديد من الفوائد لصحتك. نظراً لأنه قادر على التدليك من الرقبة إلى أسفل العمود الفقري، فإنه يستهدف أيضاً مجموعات العضلات الرئيسية في ظهرك. تعمل هذه الطريقة بشكل رائع لتخفيف الإجهاد، وإرخاء العضلات المشدودة، وتحسين الدورة الدموية، مما يؤدي إلى تحسين الصحة العامة.
الموجات فوق الصوتية العلاجية.
يستخدم الموجات فوق الصوتية على نطاق واسع من قبل المتخصصين لعلاج المشاكل الطبية، وخاصة أشياء مثل التهاب الإصابات. إنه اهتزاز عالي التردد يحفز الأنسجة تحت سطح الجلد ويشجع على عملية الشفاء الطبيعية.
العلاج بالتدليك تحفيز التردد الكهربائي. إنه استنتاج تقلص العضلات باستخدام النبضات الكهربائية. يستخدم جهاز مساج الرقبة EFSMT لتحفيز الأعصاب للأغراض العلاجية. فهو يساعد في تقلصات العضلات وألم الأعصاب، ويجعلك تشعر بتحسن كبير عن طريق إطلاق الإندورفين الإيجابي.

تطبيق RESCUETIME



عندما تعمل من المنزل للمرة الأولى، قد تواجه بعض الاختلاف في ضبط وقت العمل بشكل جيد، وهذا بسبب تغيير البيئة. تطبيق RescueTime هو أحد التطبيقات التي تتيح لك فهم كيفية استخدامك لوقتك في كل مرة تبدأ بالعمل في مهمة، ومساعدتك على تحسين وقتك بشكل أفضل.
التطبيق متاح مجاناً لمستخدمي أجهزة أندرويد في متجر جوجل بلاي، ولمستخدمي آيفون وآيباد في آب ستور، ولمستخدمي ويندوز، وماك أو إس، وهو متوفر أيضاً كإضافة لمتصفحات كروم، وفايرفوكس.

تطبيقات التواصل



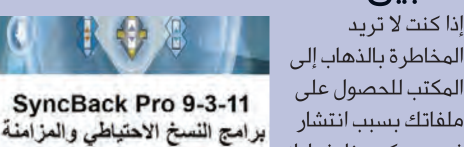
يُعتبر التواصل الجيد من أهم ميزات فرق العمل الناجحة، ولكن ربما يكون الأمر صعباً لأن جميع أفراد فريقك يعملون عن بُعد،
يمكنك الاستعانة بتطبيقات التواصل مثل: Slack، أو واتس آب أو تيليجرام، حيث صُممت هذه التطبيقات كأنظمة تسمح بالدردشة لفِرق العمل والتعاون بشكل مريح وفوري.

تطبيق MINDMEISTER



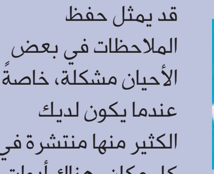
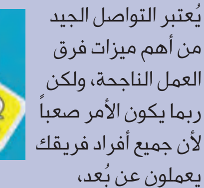
في بعض الأحيان يمكن أن تظهر الأفكار بشكل عشوائي ولكنها تكون عرضة للنسيان، هنا يمكنك الاستعانة بالتطبيقات التي تساعدك على إنشاء خريطة ذهنية لأفكارك بسرعة مثل تطبيق: MindMeister الذي يقدم العديد من المميزات لإنشاء الخرائط الذهنية بسهولة عن طريق السحب والإفلات.
التطبيق متاح مجاناً لمستخدمي أجهزة أندرويد في متجر جوجل بلاي، ولمستخدمي آيفون وآيباد في آب ستور، ولمستخدمي ويندوز، وماك أو إس، وهو متوفر أيضاً كإضافة لمتصفح كروم.

تطبيق SYNCBACK

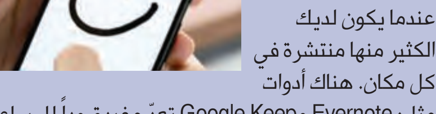


إذا كنت لا تريد المخاطرة بالذهاب إلى المكتب للحصول على ملفاتك بسبب انتشار فيروس كورونا، فعليك استخدام نظام لمزامنة ملفاتك على حاسوب العمل مع حاسوب المنزل، وأفضل حل لذلك هو استخدام أداة مثل: SyncBack التي تسمح لك بعمل نسخة احتياطية لجميع ملفاتك المهمة وفتحها في أي مكان آخر ومشاركتها مع فريق العمل.

تطبيقات حفظ الملاحظات

قد يمثل حفظ الملاحظات في بعض الأحيان مشكلة، خاصة عندما يكون لديك الكثير منها منتشرة في كل مكان. هناك أدوات مثل: Evernote وGoogle Keep تعدّ مفيدة جداً للمساعدة في تنظيم ملاحظاتك ومزامنتها مع جميع أجهزتك
.



تطبيق TRELLO

تطبيق Trello من الأدوات المهمة جداً بالنسبة لفرق العمل الكبيرة، حيث يساعدهم على إدارة المهام عن بُعد بسهولة، باستخدام البطاقات، واللوحات البسيطة لعرض مهمة كل فرد في الفريق وتحديد التقدم الذي أحرزه في المشروع.



درة:

حزينة لابتعادي عن أسرتي في رمضان هذا العام

DORRA

اعتقد جمهورها أنها في استراحة محارب، لكنها نفت لـ«سيدتي» ذلك وقالت إنها قدمت أعمالاً أخرى خارج الموسم الرمضاني، بالإضافة إلى استكمال «حرملك 2» الذي تطلّ من خلاله رمضان الحالي. إنها النجمة درة التي تقضي شهر رمضان وفق قوانين العزل المنزلي الوقائي ضد فيروس كورونا بعيداً عن أسرتها بتونس، ووسط زملائها وأصدقائها بمصر إلى حين فكّ الحظر. «سيدتي» التقتها للتحدث عن يومياتها ومشاريعها في الحوار التالي.

القاهرة ـ **أيمن خطاب** ـ تصوير ـ **محمود عبد السلام**
ستايلست ـ **إيمان خميسي** ـ ماكياج ـ **منى جمال** ـ كوافير ـ **هيثم دهب وريتشارد بستاني**

قيام درة بتقديم دور واحد فقط في ماراثون رمضان 2020 وهو بطولة مسلسل «حرملك 2» هذا العام، هل نعتبره استراحة محارب؟

يربط المشاهد دائماً حضور الفنان على الساحة الفنية بالموسم الرمضاني، علماً أنه يمكن أن يتواجد خارجه بما يعوّض اختفاءه في الشهر الكريم، فأنا قدمت خارج رمضان هذا العام مسلسل «بلا دليل» الذي استمر 45 حلقة، ولم يسعفني الوقت للدخول في عمل لماراثون رمضان الحالي، خاصة أنني وصلت إلى مرحلة لا أوافق فيها إلا على الأدوار الجيدة، كما أنني أخطط للعمل في السينما، ولكن نظراً للظروف الحالية من إجراءات العزل المنزلي للوقاية من فيروس كورونا، فقد تم تأجيل ذلك لسبتمبر القادم، وقد وقّعت مع المخرج عثمان أبو لبن على فيلم «الكاهن». أما على صعيد الدراما العربية، فأنا أشارك بالمسلسل الرمضاني «حرملك» الجزء الثاني، وهذا الجزء يعتمد على شخصية «حنة» التي أزاحت «قمر» من طريقها لتبدأ في تملّك الخان.

لاحظنا أنك اخترت في هذا الجزء الملابس الزرقاء، فهل تعمدت أن تحصري هذا اللون بشخصية «حنة» وأن تنطبع في الأذهان من خلال هذه الإطلالة وأنها سوف تصل في انتقامها إلى أقصى درجاته، فماذا ترين؟

تشير هذه الدرجات اللونية إلى أن حنة وضعت يدها على الخان، ووصلت إلى مرحلة السيطرة وفرضت سطوتها وبدأت في اقتياد العامة بطريقتها، وطبعاً لم تكتف بهذا اللون فهي ستظهر بالأخضر والتيجان وغيرها من الملابس الملوكية البراقة أيضاً، علماً أنه في الجزء السابق كان اللون الأحمر يغلب على ملابس «حنة»؛ لأنها كانت دائماً في صراع وانتقام من غريمتها «قمر» إلى أن قضت عليها وبدأت في بسط سيطرتها في هذا الجزء.



القفطان ـ **سلمى بن عمر**

أقدم الشخصية الشريرة

ظهرت بمفردك على بوسترات الدعاية للجزء الثاني من «حرملك»، هل كان بإيعاز منك أم بالاتفاق مع جهة الإنتاج؟

يوجد بوستر فردي لكل فنان من فريق العمل بالمسلسل إلى جانب بوستر جماعي منذ العام الماضي، طبعاً الظروف الحالية لم تمكن فريق العمل من تصوير بوستر جماعي مرة أخرى؛ لأن بعضهم موجود في سوريا وآخرون في دبي ومصر. لذا اعتمدت جهة الإنتاج البوستر الجماعي القديم للأبطال المشاركين في هذا الجزء. أما البوستر الفردي الخاص بي في الجزء السابق فقد كان باللون الأحمر.

المبارزة التي تخوضها «حنة» في هذا الجزء، مع مَن؟

مع كل من في الخان، فهي استطاعت القضاء على «قمر»، وتسعى للسيطرة على كل من في الخان.

ما الرداء الجديد الذي تقدمه درة في الشخصية الشريرة لـ«حنة»؟

أقدم الشخصية الشريرة القوية من خلال الماكياج الذي غيّر شكل درة البريء إلى العيون المسحوبة لأعلى المكحلة والحواجب الكثيفة. فقد تحوّلت «حنة» بعد كل الصراعات التي واجهتها وأصبح قلبها جافاً، فلم أكن أتخيل أن أصفع إحداهن صفعة شديدة.

الجيش الأبيض

علمنا أنك وقّعت على فيلم «الجدران» الذي تغلب عليه صبغة الرعب، فما حقيقة ذلك؟

بالفعل، لكنه تأجل. يبدو أن هذا الموسم بالنسبة إليّ ليس على ما يرام نظراً لكثرة الأعمال المؤجلة التي وافقت على المشاركة بها، بينما قد يكون جيداً لنجوم آخرين.

أليس من الغريب على الليدي درة الأنيقة ذات الوجه البريء الهادئة والرومانسية أن تشارك في مثل هذه الأعمال المرعبة؟

ليس غريباً في عالم التمثيل أن أقدم شخصيات مختلفة، فأنا درة الأنيقة الليدي البريئة التي تظهر في المهرجانات بإطلالة مبهرة، أحب أن أقدم كل الأنماط التي تستهويني، فليست درة هي التي ترعب إنما الشخصية المكتوبة، علماً أنني قدمت بعض الرعب في مسلسل «الشارع اللي ورانا»، كما أن النجمة العالمية نيكول كيدمان قدمت رعباً، فالفنان مطالب بتقديم أي دور يراه مناسباً.

بالنسبة إلى فيلم «يوم وليلة» والاعتراضات التي ظهرت خلال هذه الفترة بالتجني على أفراد الجيش الأبيض، كيف ترين هذا الاعتراض من قبل الممرضات؟

يطلق على الممرضات لقب «ملائكة الرحمة» وحالياً يعرف الطاقم الطبي بالجيش الأبيض، وأنا أكنّ لهنّ كل الاحترام والتقدير، فلا يعقل أن أنتقد ما يقدمن للمريض من خدمات جليلة مشكورات عليها بالفعل، لكن الذي قدمته هو حالة لممرضة تعرضت لتجني المجتمع. يوجد في كل مهنة ما هو حسن وما هو رديء وفيها الصالح والفاسد، ونحن نعرف أن الصالح له الغلبة، فالتعميم في الحكم منهج خاطئ، وأرى أن كل من اعترض على هذه الشخصية في الفيلم لم يشاهده، فكل ما أقدمت عليه ميرفت كان رغماً عنها، فهي ضحت بنفسها لأجل الحالة المزرية التي تعيشها هي وأبناؤها بعد أن تخلى عنها زوجها وحضها على الفسق. وكان كل هدفها ألا يعاني أبناؤها مما عانته. أنا أقدم شخصية سلبية كما قدمت في مسلسل «سجن النسا» وأستعرض الأسباب التي جعلتها تصل إلى ما وصلت إليه. أما مسؤولية عرض الشخصية فتقع على كاتب السيناريو ومؤلفه وهو شخصية محترمة وعرض الموضوع بشكل جيد.

ما دفعني لقبول الدور هو أنني رأيت الشخصية مختلفة وتداعب ملكاتي الفنية. أرى أن ثمة من ينتقد من باب مسايرة الموجة فقط. ولتأكيد ذلك، قدمت النجمة نادية الجندي من قبل نموذجاً لممرضة مدمنة في فيلمها «الضائعة» ولم ينتقدها أحد، وكثير من الأفلام قدمت نماذج سيئة لمهن أعضاؤها محترمون من مهندسين أو ضباط أو قضاة أو محامين أو أطباء وفنانين وغيرهم، فهذا لا يقلل من تقديرهم واحترامهم، النماذج السيئة القليلة موجودة في كل مهنة، كما أني لن أقدم أدواراً مثالية طوال تاريخي. فيجب أن أقدم التنوع في الشخصيات والاختلاف وإلا تعرضت للانتقاد، كما أنني ركزت على أن أجذب تعاطف المشاهد للشخصية بسبب ظروفها وليس أن أتعرض لجانب المهنة، ويوجد نقطة أخيرة لكي نختتم هذا اللغط بأن هذا العمل تم تصويره منذ عامين وتم تأجيل عرضه أكثر من مرة.

أقضي معظم الوقت بالمنزل

كيف تسيّرين حياتك خلال هذه الفترة العصيبة من العزل المنزلي للوقاية من فيروس كورونا؟

ما ينطبق على الناس ينطبق عليّ. حلّ شهر رمضان الكريم هذا العام وأنا بعيدة عن أسرتي المقيمة بتونس وأقضي معظم الوقت بالمنزل أحياناً أخرج مع قلة من أصدقائي للتنزه داخل كومبوند بالشيخ زايد على الأقدام أو بالدراجات نتسامر معاً ثم نعود إلى المنزل، قبل رمضان كنت آخذ من المنزل كوب قهوة وأنزل للشارع لألتقي ببعض الصديقات نتسامر معاً ثم نعود لمنازلنا، وفي البيت أعدّ بعض الطبخات وأتحدث في الهاتف مع صديقاتي.

آخر هدية

ما قطعة الملابس التي تحبين شراءها؟

أحب شراء التوب الأسود والقميص الأبيض والبنطلون الأسود والجينز وبقية القطع تكون متنوعة.

هل يوجد بداخل خزانة درة ركن للهدايا وما الهدية التي تشعرين بأنها عزيزة عليك؟

يوجد بالفعل ركن للهدايا، وآخر هدية كانت عزيزة عليّ خاتم لكني فقدته.



القفطان ـ **لوديانا**


DORRA

لن أقدم أدواراً مثالية طوال تاريخي فيجب أن أقدم التنوع في الشخصيات والاختلاف وإلا تعرضت للانتقاد

ما مواد التعقيم التي تستخدمينها حالياً من أجل الوقاية من كورونا؟
أحرص على غسل اليدين بالصابون العادي وإذا خرجت فلا بد أن يكون معي المطهر، كما أتجنب الأماكن المزدحمة وأسلم على الناس عن بُعد.

ماكياج وكمامة وقفاز

عندما تقومين بعمل ماكياج هل هناك مستحضرات بعينها تتعاملين معها فقط؟
لا يوجد مستحضر بعينه، لكن الماكييرة الخاصة بي عندما تقوم بتطبيق الماكياج لي لابد أن ترتدي كمامة وقفازاً وتكون مستحضراتها معقمة، لكن في حياتي الطبيعية لا أضع أي مستحضرات على بشرتي.
هل تتناولين وجبات معينة خلال هذه الفترة؟
منذ ظهور هذه الجائحة بدأت أتناول العصائر الغنية بالفيتامينات، والمشروبات التي تقوي مناعة الجسم مثل الزنجبيل والليمون والعسل، بالإضافة إلى أنني أعتمد على فيتامين سي، أتناوله فوراً فقط وبقية الأكل كله طبيعي.
ما الذي تشعر به درة في رمضان هذا العام؟
هذا العام ليس بنفس طعم رمضان في كل عام، بالإضافة إلى أنه ليس لدي عمل درامي أتابعه لأشعر بأصدائه هنا بمصر، كما أن رمضان يتميز بتجمع العائلات وهو ما أفتقده لأنني بعيدة عن أسرتي بتونس، لكني أعوض ذلك بمتابعة أعمال زملائي وألتقي بأصدقائي هنا.

أتابع كل المسلسلات

ما الذي جذبك في مسلسلات هذا العام؟
أتابع كل المسلسلات منذ بداية رمضان، لكني أرى أن مسلسل «النهاية» ليوسف الشريف يوجد به مجهود كبير، وفكرة جديدة ومغامرة من قبل المخرج ياسر سامي والمؤلف عمرو سمير عاطف والمنتج تامر مرسي، وهي مغامرة مكللة بالنجاح، وستايل جديد في الدراما وسط هذه الظروف، ويوجد مسلسل «رجالة البيت» لأكرم حسني وأحمد فهمي، هو مسلسل خفيف وكوميدي، ومسلسل «سكر زيادة» لنبيلة عبيد ونادية الجندي عمل جديد له طابع خفيف، كما شاهدت المخرجة كاملة أبو ذكري برداء جديد في مسلسل النجمة نيللي كريم وآسر ياسين «بـ 100 وش» شيء مختلف وإيقاع جميل، والنجمة يسرا افتقدناها العام الماضي فهي حاضرة بمسلسل «خيانة عهد» تمتعنا بأعمالها، طبعاً مسلسل «الاختيار» سمعت أنه فيه مجهود كبير وأتمنى لهم جميعاً التوفيق.
هذا العام اتبعت طريقة جديدة بارتداء الملابس القصيرة هل غيّرت درة الستايلست الخاص بها؟
لم يتغير ستايل ملابسي، قد يكون هذا الانطباع لدى من يراني في المهرجانات بالفساتين السواريه فقط، لذلك عندما رآني في أماكن أخرى شعر ببعض التغيير، فأنا دائماً أرتدي الملابس الرياضية والكاجوال فالستايل الخاص بي ليس كلاسيكياً، وما أرتديه في باريس يختلف عما أرتديه في مصر، إذ أحب أن تكون إطلالتي لائقة بالمكان الموجودة فيه.
لم نر درة في شخصية كوميدية، لماذا؟
أحب الأدوار الكوميدية وقد شاركت محمد هنيدي ومحمد سعد في أعمال كوميدية كما قدمت «تصبح على خير» ولاقى إعجاب المشاهد، لكني لست كوميديانة مثل دينا وإيمي سمير غانم وغيرهما.
اقتطعتِ جملة تقول «الضوء والظل وجهان متقابلان لنفس العملة، يمكننا أن نضيء طريقنا أو نغمسه، إنها مسألة اختيار» للشاعرة الأميركية الراحلة مايا أنجيلو. لماذا تحتفظين بهذا القول المأثور؟
أقرأ في الأدب كثيراً، وأحب الفلسفة وقد أعجبتني هذه المقولة، بالفعل لكي ترى النور لابد أن تكون في الظلام، فهما وجهان لعملة واحدة. وراء كل جانب إيجابي أمور سلبية، فأنا في حياتي الشخصية كل جانب إيجابي ونجاح لم يتحقق إلا بعد أن واجهت صعاباً كثيرة قبل الوصول إلى هذا النجاح.

لا آكل بكميات كبيرة

زرت بلاداً كثيرة، أي من تلك الدول تستعيدين ذكرياتك فيها بصورة دائمة؟
بالإضافة إلى بلدي تونس وذكريات طفولتي كلها هناك، فرنسا تراودني كثير من الذكريات فيها.
آخر أكلة طلبتها وسط هذه الجائحة؟
لم أطلب ولكن صديقاتي يرسلن لي أكلات، خاصة أن كل الأكلات حالياً يتم طبخها في المنزل، برغم أني لا أحب الطبخ لكني أعتمد على الأكلات المنزلية، لأنها بالفعل مفيدة ومطمئنة في الوقت الحالي.
ما الأكلات التي تستهويك في رمضان؟
خلال شهر رمضان أتذكر أكلات تونس رغم أني أحب كل أطباق المطبخ المصري واللبناني والشامي والإيطالي، لكن أفضل في شهر الصيام بعض الأكلات مثل شوربة الشعير والبريك والطاجين وبعض السلطات.
رغم حبك للأكل لكنك محتفظة بقوام رشيق، ما السبب؟
أنا لا آكل بكميات كبيرة، بالإضافة إلى ممارسة بعض الرياضة مثل المشي والتحرك كثيراً.

حياتي الخاصة

ما مدى تدخل جمهورك في حياتك الشخصية؟ وما هو الموضوع المثار حالياً وكيف تتعاملين معه؟
أنا لا أحب على الإطلاق تناول الجمهور حياتي الشخصية، رغم أنهم يفعلون ذلك رغماً عني لكني دائماً أضع حدوداً وعندما تكون لديّ مناسبة أعلنها بنفسي، فلا يوجد موضوع حالياً لكي أرد عليه وكل ما يدور هو مجرد استنتاجات وتأويلات لا وجود لها، فلابد أن يكون هناك احترام لخصوصيات الإنسان.



عبد المحسن النمر

عبد المحسن النمر:
«أم هارون» سوف يصدم مَن هاجموه وشخصية الحاخام اليهودي أتعبتني جدًا

استطاع الفنان السعودي عبد المحسن النمر أن يلفت الأنظار بشدة في رمضان هذا العام، من خلال مشاركته في بطولة عملين دراميين مختلفين، كان لهما حظ وافر من المتابعة الجماهيرية والتفاعل ما بين السلب والإيجاب حول مضمونهما، حيث يقوم النمر ببطولة المسلسل البدوي «حارس الجبل» بمشاركة منذر رياحنة وصبا مبارك، ومسلسل «أم هارون» الذي أثار حالة من الجدل لتقديمه دور حاخام يهودي، واتهام العمل بالتطبيع. «سيدتي» التقت الفنان عبد المحسن النمر في هذا الحوار الخاص للحديث عن أعماله الرمضانية وغيرها من الأمور الفنية.

الرياض ـ ناصر عبدالغني




عبد المحسن النمر من كواليس مسلسل «أم هارون»

حدثنا بداية عن مشاركتك في بطولة مسلسل «أم هارون»؟

أنا سعيد بتجربتي مع الفنانة حياة الفهد ونجوم العمل الذين شاركتهم، ونقدم في «أم هارون» دراما جديدة وموضوعًا حساسًا وبعيدًا عن الطرح الدرامي في الأعمال الخليجية، وهو يتناول الأديان التي كانت موجودة في المنطقة سواء المتأصل فيها أو العابر، والعمل يسلط الضوء على جانب معتم في مرحلة ما، دون تحديد مكان أو بلد أو الإغراق في الجانب التاريخي، والهدف إنساني ومعنوي أكثر، وحاولنا أن نكون في المنطقة الوسط، مع الالتزام بمبادئنا وانتماءاتنا تمامًا.

وكيف ترى ما يصاحب عرض المسلسل من انتقادات كبيرة واتهامات بالتطبيع؟

«أم هارون» عمل جدلي ومسلسل كبير، وهناك تسرُّع في الحكم عليه، فالمسلسل مع توالي الحلقات سيعبّر عن نفسه ويبرز الفكرة والهدف منه بشكل كامل، والتفاعل مع العمل هائل على مستوى المشاهدة أو عبر «السوشيال ميديا»، ووصل للترند الخليجي أكثر من مرة، سواء بشكل إيجابي أم سلبي.

ولكن أغلب التفاعل سلبي وهناك هجوم كبير على العمل، فما رأيك؟

أعتقد أن الجانب الإيجابي يتمثل في الجمهور الذي يشاهد العمل بشكل مجرد، دون أفكار مسبقة، أما الجانب السلبي فهو النظرة المتعجلة والحكم على العمل دون الحقيقة والتأكد.

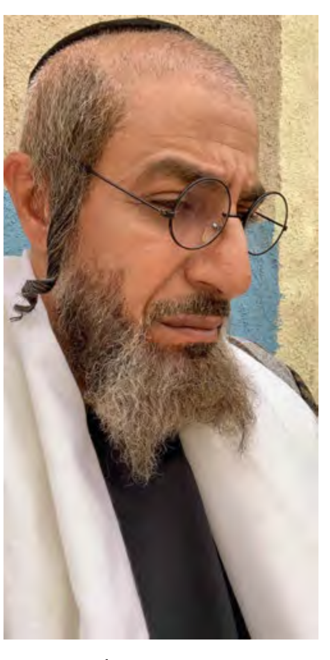
وما ردك على تلك الاتهامات والانتقادات؟

الحلقات المقبلة ستحمل ردود فعل أوضح، حيث يكون هناك صدمة للجمهور المتعجل في الحكم على العمل، والمسلسل سيرد على كل الاتهامات الباطلة بالتطبيع، ومن البداية يكشف العمل المؤامرات والمكائد والدسائس اليهودية داخل القرية، ومن يتهمنا ينظر للعمل بمنظور أعور، أو أنه يريد أن يرى في المسلسل ما يريد أن يراه وعكس ما يتم تقديمه بالفعل، كما أن المسلسل يُبرز التفاعل الخليجي مع القضية الفلسطينية من خلال جمع التبرعات وغيرها من الأمور.

قدمتَ في المسلسل دور حاخام يهودي، هل تخوفت من أداء هذا الدور؟ وكيف كان استعدادك لتجسيده؟

الشخصية التي قدمتها في العمل هي الحاخام داود اليهودي، وكانت متعبة جدًا وعميقة، وبالطبع هي جديدة على الدراما الخليجية، وتحمل قدرًا كبيرًا من الجرأة وعدم القبول من الجمهور؛ لحساسية التعامل مع اليهود في المنطقة.

وقد درست العمل فور عرض الفنانة حياة الفهد عليَّ المشاركة فيه، وقرأت النص جيدًا وجلست مع كاتبيه - وهما من البحرين- لمعرفة التفاصيل، ثم بدأت التحضير للشخصية في ناحية الأداء والمضمون من قراءاتي، وأيضًا شكل وملابس الشخصية واستعنت وفريق العمل في ذلك ببعض الصور القديمة لهذه الفترة.


عبد المحسن النمر بشخصية الحاخام داود اليهودي

> أنا سعيد بتجربتي مع الفنانة حياة الفهد ونجوم العمل الذين شاركتهم، ونقدم في «أم هارون» دراما جديدة

البطولة المطلقة

وكيف تختار أعمالك بشكل عام؟
أسعى لتقديم فنٍ راقٍ ومُرضٍ لي كفنان ولجمهوري بالتأكيد، وأبحث دائمًا عن التجديد في أدواري التي أهتم بكل تفاصيلها قبل تصوير العمل، والنص الجيد والطرح الفني المختلف هما المُحرك الأول في اختياراتي، وإن كنت أميل إلى الأدوار الصعبة، وبالطبع الأعمال المميزة فنيًا والتي تحمل تجربة ثرية ومختلفة وذات قيمة فنية وثقافية.
هل ترى أن ظهورك في أكثر من عمل في موسم رمضان يستهلكك فنيًا؟
أقدم في موسم رمضان هذا العام شخصيتين مختلفتين تمامًا، أجسد من خلالهما دور زعيم قبيلة في عمل بدوي، وحاخام يهودي في العمل الآخر، وأعتقد أن ظهوري في أكثر من عمل درامي في رمضان لا يستهلكني فنيًا، لا سيما إن كانت الأدوار التي أقدمها مختلفة عن بعضها.
وهل تحرص على تقديم البطولة المطلقة وتهتم بوضع اسمك على التتر في أعمالك؟
موضوع البطولة المطلقة لا يشغلني نهائيًا، ولا أتحدث عن وضع وترتيب اسمي على تتر العمل مع أي شركة منتجة، وللعلم لا أهتم مطلقًا بهذا الأمر، وربما ترتيب الأسماء يكون في أفلام السينما من أجل تسويق الأفلام تجاريًا، ولكن في الدراما الأمر يختلف، حيث إن الجمهور هو من يحدد ترتيب أسماء الممثلين في المسلسل.

ظروف صعبة جدًا

حدثنا عن أصداء مسلسلك البدوي «حارس الجبل».
مسلسل «حارس الجبل» يُعرض في شهر رمضان على روتانا خليجية وبعض القنوات العربية، والعمل فانتازيا بدوية تضم عددًا كبيرًا من النجوم، وعلى رأسهم صبا مبارك ومنذر رياحنة وخالد القيش، ومن تأليف حازم فضة، وإخراج سائد الهواري.
والحمد للّه، التفاعل مع العمل من الجمهور في المشاهدة وعبر وسائل التواصل الاجتماعي ممتاز، والمتابعة بالنسبة له جيدة للغاية، والمسلسل يأخذ وضعه بين الأعمال الدرامية المهمة في موسم رمضان هذا العام.
وما الجديد الذي يقدمه هذا العمل البدوي؟
هذا العمل ملحمي يحمل الكثير من التشويق حول قصص الحب التي تنشأ في زمن الحروب والنزاعات، والحلقات المقبلة تحمل الكثير من المفاجآت، ويعد أحد أضخم الإنتاجات هذا العام، رغم الصعوبات والتحديات التي واجهها فريق العمل الذي قرر أن يواجه هذا التحدي باستكمال التصوير، مع الحرص على الوقاية وأخذ الاحتياطات اللازمة.
كما أن المسلسل شكّل بالنسبة لي مغامرة وتحديًا، خاصة التصوير في ظل أزمة وباء كورونا، وأيضًا الوقوف مجددًا أمام باقة من نجوم الدراما العربية وعلى رأسهم صبا مبارك ومنذر رياحنة.


عبد المحسن النمر في مسلسل «حارس الجبل»


عبد المحسن النمر مع صبا مبارك ومنذر رياحنة في مسلسل «حارس الجبل»


عبد المحسن النمر من مسلسل «ليلة وضحاها»

الرسم عشقي

ما أبرز هواياتك المستمرة في ظروف الحجر المنزلي؟
كانت وستظل الرسم، فهو عشقي، والموهبة التي تعيش داخلي منذ صغري، حيث كانت لي مشاركات كثيرة في معارض الرسم خلال فترة المدرسة وحصلت على العديد من الجوائز.

وماذا عن شخصيتك في المسلسل؟
أجسد في المسلسل شخصية فيها الكثير من التفاصيل والأبعاد الدرامية، وتتطور مع الأحداث حيث تبدأ بهدوء وتتحول إلى الانتقام بمزيج من الرومانسية في ظل العادات والتقاليد البدوية.

وكيف كانت كواليس العمل؟
تم تنفيذ العمل وتصويره في ظروف صعبة جدًا في مدينة العين بالإمارات، بسبب الأوضاع الحالية وأزمة وباء كورونا، حيث تم اتخاذ كل الاحترازات الصحية، وتم توفير الأدوات الطبية والمُعقمات والكمامات في لوكيشن التصوير، مع وجود طبيب بشكل يومي في اللوكيشن لإجراء فحوصات للموجودين في الموقع، إضافة إلى حرص جميع الممثلين وطاقم العمل على التباعد إلا في الضرورة وقت التصوير فقط.
فيما كانت أجواء وكواليس التصوير وديَّة للغاية، وتمت في إطار من الأخوة والمحبة الكبيرة بين الجميع من فنانين وفنيين وإنتاج، لا سيما أنه تجمعني علاقة الصداقة مع الفنان منذر رياحنة وكذلك الفنانة صبا مبارك، وأعتقد أن هذه العلاقة الأخوية والودية تظهر آثارها واضحة للجمهور على الشاشة في رمضان.

الغيرة الفنية شعور إنساني طبيعي

وماذا عن طبيعة علاقاتك بالوسط الفني؟
علاقاتي بكل الوسط الفني والزملاء متميزة للغاية، وليس لي خلاف مع أي أحد والحمد لله.
والمنافسة أمر طبيعي من أجل تقديم الأفضل، ليصبَّ ذلك في مصلحة الدراما المحلية والجمهور السعودي، ولكن الأمر يجب أن يظل تنافسًا وليس صراعًا، ومن وجهة نظري الغيرة الفنية شعور إنساني طبيعي موجود في كل المهن وليست حكرًا على الفن، ولكن طبيعة العمل تحت الأضواء تسهم في تضخيم الأمور، وأعتقد أن هذه الغيرة غير موجودة بين الفنانين الحقيقيين والنجوم الكبار.

وما تقييمك للمسلسلات الرمضانية التي تعرض حاليًا؟
الدراما السعودية مازالت رقمًا صعبًا في الفن الخليجي، حتى وإن كان عدد المسلسلات المحلية قليلًا، ومستوى الأعمال في المملكة يتصاعد بشكل كبير، واتخذ منحى للتنويع في بعض الأعمال ما بين الكوميديا والتراجيديا والرومانسية، كما أن تجمُّع عدد كبير من الفنانين السعوديين في عمل واحد يمثل إضافة للدراما المحلية.

> "الدراما السعودية مازالت رقمًا صعبًا في الفن الخليجي



هذا أنا

بعيدًا عن الفن، من هو عبد المحسن النمر الإنسان؟
شخص بسيط للغاية، وهادئ ومتسامح، ومسالم وخجول جدًا.







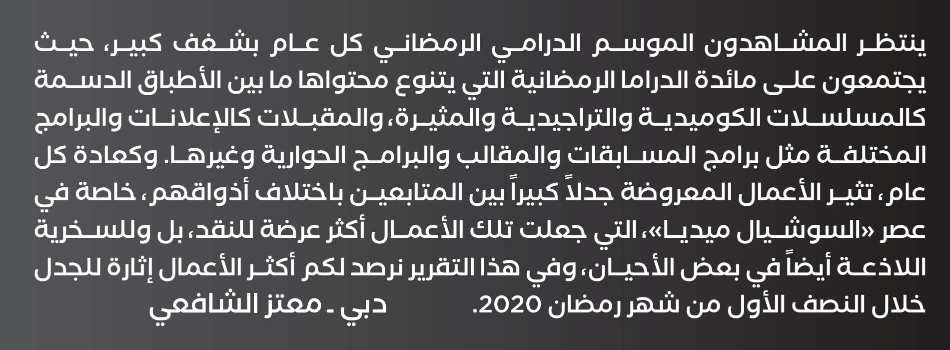




مستوى ضعيف واتهامات ودعاوى قضائية:

مسلسلات وبرامج أثارت الجدل في رمضان 2020





ينتظر المشاهدون الموسم الدرامي الرمضاني كل عام بشغف كبير، حيث يجتمعون على مائدة الدراما الرمضانية التي يتنوع محتواها ما بين الأطباق الدسمة كالمسلسلات الكوميدية والتراجيدية والمثيرة، والمقبلات كالإعلانات والبرامج المختلفة مثل برامج المسابقات والمقالب والبرامج الحوارية وغيرها. وكعادة كل عام، تثير الأعمال المعروضة جدلاً كبيراً بين المتابعين باختلاف أذواقهم، خاصة في عصر «السوشيال ميديا»، التي جعلت تلك الأعمال أكثر عرضة للنقد، بل وللسخرية اللاذعة أيضاً في بعض الأحيان، وفي هذا التقرير نرصد لكم أكثر الأعمال إثارة للجدل خلال النصف الأول من شهر رمضان 2020.

دبي - معتز الشافعي









«أم هارون»... اتهامات بالتطبيع وخلافات متبادلة

لم يشهد عمل فني قبل بداية رمضان جدلاً، كذاك الذي صاحب المسلسل الكويتي «أم هارون»، من بطولة النجمة الكويتية حياة الفهد، بدءاً من اتهامه بالتطبيع وتزييف التاريخ، وصولاً إلى خلافات دارت على «السوشيال ميديا» بين فريق عمل المسلسل، وعلى رأسهم بطلته حياة الفهد من جانب، ومخرج العمل محمد جمال العدل من جانب آخر.

البداية كانت مع الإعلان عن قصة المسلسل الذي تغير اسمه من «أم شاؤول» إلى «أم هارون»، ويفتح ملف وجود اليهود في الخليج للمرة الأولى، وتدور أحداثه حول امرأة يهودية عاشت خلال فترة الأربعينيات من القرن الماضي في الخليج، والتحديات التي واجهتها هي والجالية اليهودية في الخليج آنذاك - بحسب المسلسل -، ما جعل العمل في مرمى سهام النقد، التي وصفت المسلسل بأنه يعمل على تزييف الحقائق التاريخية، ويدعو إلى التطبيع مع إسرائيل، وهو ما نفاه صناع العمل.

لم تتوقف مشاكل المسلسل عند هذا الحد، حيث أثار تعليق مخرج المسلسل، المصري محمد جمال العدل متفاخراً بتصدر «أم هارون» للترند الخليجي لأكثر من يوم في بداية رمضان، دونما ذكر أي فرد آخر من طاقم العمل، غضب العديد، ومن بينهم بطلة المسلسل الفنانة الكويتية حياة الفهد، ما دفعها إلى توجيه الشكر إلى المخرجة لولوة عبدالسلام على مشاركتها في إخراج المسلسل، وإلى الكوادر الفنية والإنتاجية، متجنبة ذكر اسم مخرج العمل محمد جمال العدل.

بوستر مسلسل «مخرج 7»

حياة الفهد في مسلسل «أم هارون»

ناصر القصبي وراشد الشمراني في مسلسل «مخرج 7»

«مخرج 7» لم يُخرج أفضل ما في القصبي

اتهامات التطبيع لم تقتصر هذا العام على مسلسل «أم هارون» فحسب، بل امتدت لتطال مسلسل «مخرج 7» للنجم السعودي ناصر القصبي، بسبب مشهد في حلقته الثانية، دار فيها جدال بين شخصية «دوخي» التي يؤديها القصبي، وشخصية «جبر» التي يؤديها الممثل راشد الشمراني، فيما اعتبره المتابعون كذلك يدعو إلى التطبيع بشكل مستتر، قبل أن يخرج خلف الحربي مؤلف العمل موضحاً أن من يشاهد الحلقة الثانية كاملة سوف يفهم بسهولة أنها ضد التطبيع، وإن شخصية «جبر» التي قالت هذا الكلام في المسلسل هي شخصية الانتهازي المحتال، بينما عبّرت بقية الشخصيات بوضوح عن موقف مختلف شرائح المجتمع برفضها الواضح والصريح للتطبيع.

كذلك أثارت الحلقة الحادية عشرة جدلاً واسعاً بعد حديث أبطال العمل عن قضية شديدة الحساسية وهي قضية المثليين، حيث ظهر القصبي في الحلقة وهو يلعب دور الرافض للمثليين، في حين لعبت أسيل عمران دور المدافعة عنهم، متذرعة بأنهم فئة موجودة في المجتمع، وينبغي «تركهم في حالهم»، لتطال المسلسل انتقادات واسعة على مواقع التواصل الاجتماعي.

وعلى الجانب الفني، رأى كثيرون أن القصبي وقع هذا العام في فخ التكرار، فجاء الجو العام للعمل مشابهاً بشكل كبير لـ«طاش ما طاش»، أبرز ما قدم القصبي في مسيرته، حيث اتفق أغلب المتابعين على أن العمل لم يأتِ على المستوى المأمول، من نجم ما زال يصنف بالـ«نمبر وان» بين نجوم الفن الخليجي.

> رأى كثيرون أن القصبي وقع هذا العام في فخ التكرار فجاء الجو العام لمسلسل «مخرج 7» مشابهاً بشكل كبير لـ«طاش ما طاش»

«فالانتينو»... خبرة الزعيم لا تكفي

ربما لم يُخيب عمل درامي التوقعات هذا العام بقدر ما فعل مسلسل «فالانتينو» للنجم عادل إمام، وذلك نظراً إلى حالة الترقب الكبيرة التي صاحبت عودته إلى الدراما التلفزيونية بعدما غاب العام الماضي في ظل عدم لحاق «فالانتينو» بموسم دراما رمضان 2019.

«الزعيم» بدا في «فالانتينو» كمن يستند إلى جماهيريته وتاريخه العريض فقط في مواجهة رياح عاتية، حملت ضعفاً كوميدياً واضحاً في سيناريو الكاتب الكبير أيمن بهجت قمر، وحلولاً إخراجية عاجزة للمخرج رامي إمام، وافتقاد أبطال العمل القدرة على إيجاد مفردات جديدة للضحك تناسب روح العصر، وتناسب المشاهدين الذين باتوا هم من يبتكرون النكات على «السوشيال ميديا» ، وباتت مهمة إضحاكهم تتطلب المزيد من الجهد، فجاءت النتيجة عملاً فنياً، لولا وجود عادل إمام فيه، لما كانت مشاهدة حلقتين منه بالأمر المحتمل.



محمد رمضان ونور في مسلسل «البرنس»

عادل إمام في مسلسل «فالانتينو»

«البرنس» إلى القضاء

في أولى حلقات مسلسل «البرنس»، يقوم محمد رمضان بتمزيق جواز السفر المصري، ورميه على الأرض، معلناً في الوقت نفسه رفضه فكرة السفر إلى الخليج، بعد أن لاحظ حزن والده بسبب تفكيره في السفر وتركه بمفرده.

مشهد قصير لا تتعدى مدته الـ3 دقائق، كان كفيلاً بفتح النار على رمضان في اليوم الأول من رمضان، بعد أن تقدم المحامي أيمن محفوظ، ببلاغ عاجل للنائب العام المصري ضد الفنان محمد رمضان، اتهمه فيه بالتطاول على رموز الدولة بعد تمزيقه جواز السفر المصري.



باسل خياط وداربنا الجندي في مسلسل «النحات»

باسل خياط في مسلسل «النحات»

«النحات» ضحية «الكورونا»

مسلسل «النحات» من أكثر الأعمال الرمضانية التي نالت نصيبها من النقد، كذلك بطل العمل باسل خياط الذي اتهمته الأكثرية بأن أدواره في الفترة الأخيرة هي نفسها، ويُصر على تقديم الغموض في أدواره، وأن العمل أتى مبتوراً بسبب عدم انتهاء تصوير مشاهد العمل كلها بسبب فيروس كورونا، كذلك، عدم ظهور أمل بوشوشة إلا بعد 7 حلقات أثر على السياق الدرامي للعمل، وأصاب العمل برتابة شديدة.

صفعة «ضرب الرمل»

رغم الإشادة الكبيرة التي حظي بها المسلسل وبطله المطرب خالد عبدالرحمن في أولى تجاربه التمثيلية، إلا أن المسلسل السعودي «ضرب الرمل» كان عرضة كذلك لبعض الانتقادات، حيث كان مشهد صفع الفنانة مروة محمد لزميلتها الفنانة فوز العبداللّه، بعد مشادة كلامية بينهما، تلفظت خلالها الأولى بعبارات رآها البعض مسيئة، خاصة أنها تؤدي دور معلمة في المسلسل.

ودفعت الانتقادات مروة محمد للرد على حسابها الشخصي على «تويتر»، حيث قالت إنها لم تكن تتمنى أن تؤدي مشهد الصفع لكن إصرار المخرج - ماجد الربيعان - عليه هو ما دفعها لتأديته، لافتة إلى أنها اضطرت لإعادة المشهد أكثر من مرة لكي تبدو الصفعة حقيقية، بناء على طلب فوز العبداللّه نفسها.

خالد عبدالرحمن في مسلسل «ضرب الرمل»



مروة محمد في مسلسل «ضرب الرمل»

«السجن»
يسخر من الأرامل

أثار مسلسل «السجن» من بطولة الفنان الكويتي حسن البلام، عاصفة من الانتقادات، بسبب مشهد من العمل تم تداوله بشكل واسع على مواقع التواصل الاجتماعي.
المقطع ظهر فيه «البلام» وهو يتحدث إلى ممثل يؤدي دور ضابط شرطة ساخراً من شكله، حيث قال إن جسمه لا يبدو كجسم ضابط، بل جسم امرأة أرملة، وهو ما أثار حفيظة غالبية المتابعين الذين رأوا في هذا التعليق إهانة للنساء الأرامل.


مسلسل «السجن»

سهام النقد
تصيب «قلب الذيب»

جلبت أخطاء تاريخية في المسلسل التونسي «قلب الذيب» للمخرج بسام الحمراوي الكثير من الانتقادات لأصحاب المسلسل، وتعالت أصوات عدة مطالبة بإيقافه، معتبرة أن الأخطاء التي وقع فيها أصحاب المسلسل هي بمثابة الإساءة لتاريخ تونس ككل.



بوستر مسلسل «قلب الذيب»

«2 في الصندوق»
يدافع عن نفسه

تعرض المسلسل الكوميدي «2 في الصندوق» من بطولة حمدي الميرغني و«أوس أوس»، لانتقادات واسعة بعدما رأى الكثيرون أنه يحمل إهانة لعمال النظافة وجامعي القمامة، خاصة بعد الحلقة التي رفض فيها والد «نهى عابدين» زواجها من «أوس أوس»؛ لكونه عامل نظافة.
من جانبه، أوضح حمدي الميرغني، في تصريحات صحافية، أن المسلسل لا يهدف إلى إهانة أي فئة، وأنه يرصد أهمية السعي والمثابرة لتحقيق الذات.


صلاح عبد الله وانتصار يتوسطان حمدي الميرغني وأوس أوس في مسلسل «2 في الصندوق»

«محمد علي رود»...
وخطأ لا يغتفر

أدى خطأ فادح وقعت فيه الفنانة الإماراتية فاطمة الحوسني، في الحلقة العاشرة من المسلسل الكويتي «محمد علي رود»، إلى حلٍّ لجنتَي النصوص والمشاهدة في الكويت، حيث قالت في أحد المشاهد وهي تدعو اللّه أن يُعيد ابنتها المفقودة: «يا منجي يوسف من بطن الحوت»، بدلاً من «يونس»، لتخلط بين أسماء الأنبياء، لينتشر ذلك المقطع كالنار في الهشيم على مواقع التواصل الاجتماعي، ويتسبب في أزمة كبرى دفعت صناع العمل إلى الاعتذار عن الخطأ غير المقصود - على حد وصفهم -.

«النهاية»

أصدرت وزارة الخارجية الإسرائيلية بياناً تستنكر فيه أحداث مسلسل «النهاية» ليوسف الشريف، والذي تنبأ بانهيار دولة إسرائيل قبل مرور 100 عام على تأسيسها، حيث شهدت الحلقة الأولى من المسلسل الذي تدور أحداثه في المستقبل، اندلاع حرب جديدة ينتج عنها «زوال دولة إسرائيل».


فاطمة الحوسني وسعاد سليمان في مسلسل «محمد علي رود»

يوسف الشريف في مسلسل «النهاية»

البرامج التلفزيونية

رامز مجنون رسمي

كعادة كل عام، تثير برامج المقالب التي يقدمها الممثل المصري رامز جلال جدلاً واسعاً يصل إلى ساحات القضاء، ويقدم رامز هذا العام برنامجه تحت مسمى «رامز مجنون رسمي»، والذي تعرض لانتقادات واسعة منذ بداية الشهر الفضيل. نقابة الإعلاميين في مصر أصدرت قراراً بإيقاف ظهور رامز جلال عبر القنوات المصرية، لكن القرار لم يكن ذا تأثير، لأن البرنامج لا يُعرض على أي قناة تلفزيونية مصرية، قبل أن ترفض محكمة القضاء الإداري في مصر دعويين قضائيتين طالبتا بإلزام المجلس الأعلى للإعلام بوقف بث البرنامج.

شيخ الحارة والجريئة

برنامج «شيخ الحارة» يطل هذا العام بنسخته الجديدة «شيخ الحارة والجريئة»، وتقدمه المخرجة إيناس الدغيدي بدلاً من الإعلامية بسمة وهبة، وقد واجه البرنامج انتقادات لاذعة على مواقع التواصل، نظراً لحساسية الأسئلة التي يتم طرحها على الضيوف، حيث اتهمه البعض بإثارة عدد من المشاكل والخلافات الفنية بين النجوم، كالتي حدثت بين الفنان أحمد فلوكس والفنان محمد رمضان على خلفية سؤال وجهته مقدمة البرنامج إلى الأول عن الأخير.

الملك

أثار برنامج الكاميرا الخفية التونسية «الملك» من تقديم الإعلامي وليد الزريبي، موجة غضب واسعة بين المتابعين في كل من تونس والمغرب، مشيرين إلى أن سيناريو المقلب ينطوي على سخرية من الثوابت الوطنية.

ظواهر لافتة

هوس التجميل

باتت عمليات التجميل في الآونة الأخيرة ضرورة ملحّة عند البعض، وهوساً يصيب البعض الآخر لدرجة قد تفسد ملامحه.

ومع لجوء عدد ليس بالقليل من الفنانات إلى عمليات التجميل المبالغ فيها أحياناً، جاءت الانتقادات لاذعة، حيث وصلت إلى اتهامهنّ بالفشل في الأداء والتعبير عن مشاعر الشخصيات التي يلعبنها بسبب تحجر ملامحهنّ.

لعل أبرز هؤلاء النجمات هي النجمة المصرية حلا شيحة بطلة مسلسل «خيانة عهد»، والتي تعرضت لانتقادات واضحة بسبب تغيير شكلها وانتفاخ وجهها لتختفي ملامحها الناعمة التي اعتاد عليها الجمهور.

«هوليوود سمايل»

على جانب آخر، تعرض عدد من النجوم، وخاصة روجينا وأحمد زاهر في مسلسل «البرنس»، لانتقادات كبيرة على خلفية إجرائهم عمليات تجميل الأسنان «هوليوود سمايل»، والتي لا تتناسب مع الأدوار التي يقومون بتأديتها كأشخاص بسطاء يعيشون في الأحياء الفقيرة والشعبية.



برنامج «رامز مجنون رسمي»



برنامج «شيخ الحارة والجريئة»



برنامج «الملك»

أحمد زاهر وروجينا يتعرضان للسخرية بسبب الـ «هوليوود سمايل»

تعرضت حلا شيحة لانتقادات واضحة بسبب تغيير شكلها

آراء النقاد

الكاتب والناقد رجا ساير المطيري، انتقد بعض الأعمال المعروضة خلال شهر رمضان مثل مسلسل «مخرج 7»، حيث قال: «العمل لطيف ويمتلك مقومات ممتازة، أولها وجود الكبير ناصر القصبي، لكنه بلا حدث ولا حبكة، وتلك هي المشكلة، فحتى في العمل الكوميدي الخفيف لا بد من وجود حدث وبناء وهيكل سردي واضح وجذاب»، وتابع: «أعتقد أن انشغال ناصر القصبي ورفاقه بمسرحية «الذيب في القليب» في الأشهر الأخيرة له تأثير بالغ على مستوى «مخرج 7»، فالعمل تم تنفيذه بأقل مجهود، وتشعر بأنه أداء واجب ليس إلا».

وتطرق المطيري إلى مسلسل «أم هارون» كذلك قائلاً: «في «أم هارون» تتحدث الشخصيات بمنطق ومفاهيم ومفردات وقتنا الراهن، وبالقالب المبتذل للدراما الخليجية بكل أسف».

المطيري علق كذلك على الجدل الدائر حول برنامج «رامز مجنون رسمي» قائلاً: «نظراً لعدم وجود أداة قياس واضحة لمعرفة العمل الجيد من عدمه، يعتمد البعض على تفاعل الجمهور كمؤشر نجاح، حتى لو كان هذا التفاعل عبارة عن سب وشتم للعمل، وبرامج رامز جلال مثال جيد لذلك، فالكل تقريباً يهاجم العمل منذ سنوات، لكن البعض يعد ذلك دليل نجاح، لذلك هو مستمر إلى الأبد».

واختتم حديثه قائلاً: «رغم تدني المستوى الفني لعدد كبير من الأعمال الفنية، لكني أنادي وأقول، دعوا الفنان يعبّر عن أفكاره بحرية، وليكن انتقادكم للجانب الفني وطريقة التعبير عن هذه الأفكار فحسب، فالفن الحقيقي الذي تنشدونه لن يظهر إلا في فضاء حر».

كذلك علق **الناقد رجا العتيبي** على الأزمة التي دارت بين الفنانة حياة الفهد ومخرج مسلسل «أم هارون» محمد جمال العدل حيث قال: «اتضح أن المخرج يحمل رسالة خاصة به، فيما جاء الرد قاسياً من طرف فريق عمل المسلسل، ولو حاولنا أن نحصي المشكلات بين أطقم الأعمال الدرامية محلياً وخليجياً لوجدنا الكثير، لذا إن كان أفراد طاقم العمل الدرامي لا يستطيعون حل مشكلاتهم بينهم فكيف يمكن أن يجدوا حلولاً لمشكلات المجتمع؟ ولماذا يؤكدون باستمرار أنهم يحملون رسالة؟».

الناقدة ماجدة خيرالله، تحدثت في بادئ الأمر عن ظاهرة التحليلات النقدية التي تُنشر يومياً على صفحات مواقع التواصل، ويتأثر بها عدد لا بأس به من الفنانين، رغم أن أغلبها يكون بمثابة اجتهادات شخصية من أشخاص ربما لا يمتلكون المقومات الدنيا للنقد الفني، وأن تلك المنشورات يمكن تصنيفها على أنها آراء وانطباعات لها كامل الاحترام، لكنها قد تتحكم فيها التفضيلات والأهواء الشخصية، لذا لا يمكن أن نحتكم إليها بصفتها نقداً فنياً حقيقياً بأي حال من الأحوال.

وتناولت الناقدة المصرية عدداً من الأعمال الفنية بالنقد، وعلى رأسها مسلسل «فالانتينو» الذي وصفته بأنه عمل دون المستوى، معبّرة عن أسفها لإصرار النجم عادل إمام على المشاركة في أعمال كهذه، منتقدة استخدامه نفس أسلوب الأداء الذي انتهجه على مدار الأعوام الـ20 الأخيرة، لافتة إلى أنه تعاون مع نجله المخرج رامي إمام في 7 أعمال درامية لم يحقق عمل واحد منها نجاحاً مدوياً، لذا عليه أن يُعيد النظر في نوعية النصوص التي يختارها، وأن يتعامل مع مخرجين آخرين لهم رؤى إخراجية مختلفة.

وضربت مثلاً بمسلسل «بـ100 وش» للنجمين نيللي كريم وآسر ياسين، الذي يحقق نجاحاً لافتاً هذا العام، حيث قالت إن هذا العمل نجح لأنه كوميديا بروح العصر، يؤديه ممثلون يتسمون بالتلقائية والبساطة، والإدراك الجيد لما يمكنه أن يثير غريزة الضحك لدى المشاهد في عام 2020. وهو ما بات يفتقده النجم الكبير عادل إمام في أعماله الأخيرة دونما أدنى شك.

بيومي فؤاد:

أعيش قصة حب مع يسرا وأتمنى الزواج منها



كعادته، هو صاحب النصيب الأكبر من المسلسلات التي تعرض على الشاشة الرمضانية؛ حيث يشارك في خمسة منها، كما انتهى من تصوير 6 أفلام وينتظر عرضها خلال الفترة القادمة، إنه الفنان بيومي فؤاد الذي سيوضح في هذا الحوار كيف تمكن من المشاركة في خمسة من مسلسلات رمضان وحكاية أفلامه الست الجديدة التي تنتظر العرض والجديد الذي يقدمه في هذه الأعمال، وقصة حبه للنجمة يسرا وسيرد على ما يثار حول موافقته على أي عمل يعرض عليه، ولا يعتذر عن أي منها وأمور أخرى سيتحدث عنها في هذا الحوار.

القاهرة - خيري الكمار

في البداية، كيف استطعت المشاركة في 5 من مسلسلات رمضان الحالي والتوفيق بين مواعيد تصويرها، وما الذي جذبك في كل منها؟

لم أخطط للمشاركة في 5 مسلسلات ولم أصوّرها كلها في وقت واحد، وأودّ أن أوضح أنه مع بداية فترة الاتفاق على أعمال رمضان ومن بين عدة أعمال رشحت لها، اخترت مسلسلاً واحداً، وهو مسلسل «خالد بن الوليد»، الذي توقف تصويره لأسباب ما، وعقب ذلك اتفقت على المشاركة في مسلسل «نساء من دهب» الذي أصبح اسمه «سكر زيادة» مع النجمات نبيلة عبيد ونادية الجندي وسميحة أيوب وهالة فاخر والمخرج وائل إحسان، وبدأت تصوير مشاهدي فيه ثم اتفقت على مسلسل «رجالة البيت» مع أحمد فهمي وأكرم حسني والمخرج أحمد الجندي، وبدأت تصويره ثم اتفقت على مسلسل «خيانة عهد» مع النجمة يسرا والمخرج سامح عبد العزيز ومسلسل «بـ 100 وش» مع نيللي كريم وآسر ياسين والمخرجة كاملة أبو ذكري. وفي كل مسلسل منها عوامل عديدة جذبتني ودفعتني إلى تقديمه، في مقدمتها الدور



والموضوع والتميز الشديد في العناصر الفنية بكل منها، ومشاركتي مجموعة من النجوم الكبار الذين أقف أمام بعضهم للمرة الأولى.
أما مسلسل «اتنين في الصندوق» الذي أقدمه مع حمدي الميرغني وأوس أوس ومجموعة كبيرة من الفنانين وإخراج محمد مصطفى، فقد انتهيت من تصويره منذ فترة طويلة. وكان من المفترض أن يعرض خلال الفترة الماضية، ولكنه تأجل إلى أن تقرر أن يعرض في رمضان.

«خيانة عهد»

هل حقيقي أن دورك في مسلسل «خيانة عهد» مع الفنانة يسرا سيكون مفاجأة؛ لأنه مختلف تماماً عن كل الأدوار التي قدمتها من قبل؟

أتمنى أن يكون الدور مفاجأة حلوة للجمهور؛ لأنه بالفعل جديد في العديد من تفاصيله ومكتوب بشكل مميز مثل كل الشخصيات الموجودة في أحداث العمل، وأنا أجسد من خلاله شخصية «منعم» الذي يرتبط بقصة حب مع «عهد» وتؤدي دورها يسرا، وأسعى طوال الوقت للوقوف إلى جوارها في المحن التي تتعرض لها، وأتمنى الزواج منها. أنا سعيد جداً بالعمل في هذا المسلسل مع النجمة الجميلة والمتميزة جداً يسرا.

ستة أفلام دفعة واحدة

هل فعلاً انتهيت من تصوير ستة أفلام، وتنتظر العرض خلال الفترة القادمة؟

صحيح، نوعاً ما، مجدداً أودّ أن أوضح أن هذه الأفلام لم أصوّرها في وقت واحد، وإنما على فترات متباعدة، وبعضها كان من المفترض أن يعرض خلال الفترة الماضية، وتم تأجيلها بسبب الظروف التي يشهدها العالم.

وما الأفلام الست؟

هذه الأفلام وبترتيب تصويرها هي: «صاحب المقام» من تأليف الكاتب إبراهيم عيسى وإخراج ماندو العدل. وأشارك فيه مع النجمة يسرا وآسر ياسين وأمينة خليل وريهام عبد الغفور ومجموعة أخرى من الفنانين وفيلم «البعض لا يذهب للمأذون مرتين» مع كريم عبد العزيز وماجد الكدواني ودينا الشربيني وإخراج أحمد الجندي، وفيلم «ديدو» مع كريم فهمي وحمدي الميرغني ومحمد ثروت وأحمد فتحي وإخراج عمرو صلاح، وفيلم «حضور وانصراف» مع محمد ثروت ومحمد سلام وأحمد فتحي وأسماء أبو اليزيد وإخراج ياسر هويدي، وفيلم «تسليم أهالي» مع دنيا سمير غانم وهشام ماجد ودلال عبدالعزيز وإخراج خالد الحلفاوي، أما الأخير فقد انتهيت من تصويره من فترة طويلة وهو «شاومينج» مع المخرج شادي أبو شادي.

مؤشرات النجاح

أي من هذه الأفلام تتوقع أن يحقق نجاحاً جماهيرياً ضخماً؟

أتمنى أن تحقق جميعها نجاحاً جماهيرياً ضخماً، ويمكن أن تكون مؤشرات النجاح الجماهيري الكبير من نصيب «البعض لا يذهب للمأذون مرتين» و«تسليم أهالي»، ولكني أتوقع النجاح أيضاً لفيلم «ديدو» لموضوعه الجديد والمفاجآت التي يتضمنها وفيلم «حضور وانصراف»، وأيضاً فيلم «صاحب المقام» المختلف تماماً عن البقية، وأتمنى بالتأكيد نجاح «شاومينج» أيضاً.

هل دورك في فيلم «صاحب المقام» بعيد تماماً عن الكوميديا؟

هما دوران وليس دوراً واحداً؛ لأني أجسد في الفيلم شخصيتين لتوأمين ولكنهما مختلفان إلى حد كبير، أحدهما يدعى «حكيم» وهو شخص متدين جداً وصوفي، والثاني «حليم» عملي جداً، ويحكم عقله في كل أمور حياته، وبسبب هذا الاختلاف يحدث بينهما صراع، وأحياناً صدام. أدائي للشخصيتين كان صعباً، وتطلّب مني تفرغاً وتحضيراً جيد جداً؛ لأن الاختلاف بينهما ليس في الشكل فحسب، وإنما في الأفكار والأداء.

ما رأيك فيما يتردد في كواليس الوسط الفني حول أنك لا تعتذر عن أي عمل فني يعرض عليك، ولذلك توجد كل عام في عدد ضخم من الأعمال الفنية؟

لا، هذا غير حقيقي، وأعتقد أن هذا الكلام لا يتردد في كواليس الوسط الفني، وإنما يردده أشخاص بعيدون عن الوسط الفني، لأنه يعرض عليّ كل عام ضعف الأعمال التي أقدمها،



وأعتذر عن أعمال عديدة والوسط الفني يعلم هذا جيداً وبالتأكيد من الصعب أن أقدم كل الأعمال التي تعرض عليّ، وهذا ليس فقط لضيق الوقت، وإنما لأن هناك أعمالاً لا تناسبني ولا أحب تقديمها.

وما نوعية الأعمال التي لا تحب تقديمها وتعتذر عنها؟

في أغلب الأوقات أعتذر عن الأعمال التي أرشح فيها لأدوار سبق أن قدمتها، وأعتذر أيضاً عن الأعمال التي أشعر بأنها لن تقدم بشكل جيد والتي لا أقتنع بموضوعاتها.

هل تغضب مما يثار وتطلق حوله إفيهات عديدة بأنه لا يوجد عمل فني لا يشارك فيه بيومي فؤاد؟

في بداية مشاركتي في عدة أعمال وعرضها في التوقيت نفسه تردد مثل هذا الكلام وكان يغضبني، أما الآن فلا ولكن ما يغضبني هو أن يقال إن بيومي لم يكن جيداً ومؤثراً في أي من الأعمال التي أقدمها.

محمد رمضان كان «بيهزر»

هل مازلت على خلاف مع محمد رمضان منذ أن انتقدت أداءه في مسلسل «الأسطورة» وهاجمك هو بسبب ذلك؟

الموضوع لم يصل إلى حد الخلاف، ففي اليوم نفسه الذي حدث فيه ذلك، اتصل بي رمضان وأكد لي أنه لم يكن يقصد أي هجوم أو إساءة بما كتبه، وإنما كان «بيهزر» وانتهى الأمر.

بيومي فؤاد هل يخشى من الحسد؟

الحسد مذكور في القرآن الكريم، وأعتقد أنه لا يوجد أحد لا يخشى الحسد، ولكني أحاول ألا أنشغل كثيراً بموضوع أنني محسود من البعض على الأعمال التي أقدمها، ولأني مؤمن تماماً بأنه لن يصيبني إلا ما كتبه اللّه عز وجل لي، وأحب أن أوضح للبعض أني تعبت واجتهدت وصبرت وقتاً طويلاً جداً؛ حتى أصل لما وصلت إليه ومازلت أبذل مجهوداً كبيراً حتى أواصل مشواري، وأستطيع أن أقدم الأعمال التي يحترمها الجمهور.





أمازلت تعتبر مسلسل «موجة حارة» أهم عمل فني قدمته حتى الآن؟

هو مازال وسيبقى من أهم الأعمال التي قدمتها، أنا أحب هذا المسلسل جداً وشخصية «سعد العجاتي» التي جسدتها فيه، فالمسلسل كان في بداياتي، ودوري فيه كان بعيداً تماماً عن الكوميديا، وحقق نجاحاً كبيراً، وأشاد الجميع بأدائي فيه.

ولكن دورك في مسلسل «الكبير» بأجزائه حقق شهرتك وبداية نجوميتك؟

هذا المسلسل أيضاً من أهم الأعمال التي قدمتها، وأدرك بالتأكيد أن شخصية الدكتور «ربيع» التي جسدتها فيه هي من أكثر الشخصيات التي حققت نجاحاً جماهيرياً ضخماً وخاصة في بداياتي، وساهمت بشكل مؤثر جداً في أن أكون مطلوباً بعد ذلك في العديد من الأعمال الكوميدية.

ما الذي جذبك لخوض تجربة تقديم البرامج من خلال برنامج «بيومي أفندي»، وماذا أضاف لك هذا البرنامج؟

أهم ما جذبني هو أنه ليس برنامجاً بالمعنى التقليدي المتعارف عليه في البرامج التلفزيونية، وإنما هو برنامج درامي كوميدي، ولهذا قررت تقديمه وأضاف لي نجاحاً وجماهيرية حيث حقق نجاحاً ونسب مشاهدة في العديد من الدول العربية تفوق كل التوقعات، وهذا أسعدني جداً، وما زال يطلب مني تقديم حلقات جديدة منه.

> لا يوجد أحد لا يخشى الحسد ولكني أحاول ألا أنشغل كثيراً بموضوع أنني محسود من البعض على الأعمال التي أقدمها

السجن والحكمة والجنون!



الكاتب الكويتي
مبارك الشعلان

قال نابليون يوماً: الحكم قلعة كبيرة الذين خارجها يحلمون بدخولها، والذين داخلها يحلمون بالخروج من التزاماتها.
وفي فيلم «الهروب الكبير» الذي حاز عدة جوائز أوسكار، يقول شون كونري، وهو يمارس عملية الهروب الكبير من السجن: كنت طوال بقائي في السجن أحلم بمطاردة أيامي التي تهرب مني خارج السجن، وعندما هربت أخذني الحنين لأيامي الهادئة داخل الزنزانة؛ حيث لا توفرها الحياة الصاخبة خارج أسوار السجن.
كنت أقرأ وأشاهد هذه الكلمات لنابليون وبرناردشو وشون كونري بوصفها كلمات خارج نطاق المألوف باعتبارها فلسفة لمن لديهم متسع من الحياة الهانئة لكي يمارسوا هوايتهم في «الفلسفة»، إلى أن قرأت قصة ذلك الرجل ذي الخمسين خريفاً، التي قضى ثلاثة أرباعها في السجن، وهو ينام كل ليلة على باب السجن يتوسل «السجَّان» أن يعيده إلى السجن بعد أن صدر حكم بالإفراج عنه؛ لأنه اكتشف أن الحياة سجن كبير، «الذين في داخلها يحلمون بالخروج منها، والذين هم خارجها يحلمون بالعودة إليها»؛ فهو تقدم بطلب بعد طلب للاسترحام والعودة إلى أيامه التي تركها داخل أسوار السجن؛ فهو وُلد في السجن حيث كانت أمه تقضي عقوبة سجن، ثم قضى فترة في مركز رعاية الأحداث، وما إن خرج منه حتى ارتكب أول مخالفة قانونية وعاد للسجن، وخرج ثم عاد، إلى أن أصبح السجن ملاذه الآمن من الخطأ والخطيئة؛ فأصبح يشعر بالضياع في الخارج، ولا يجد الأمان إلا في داخله، فكتب لرئيس السجن يقول: «لا أعرف أين أذهب، لا أعرف أحداً خارج السجن؛ لهذا أريد أن أعود إليه مرة أخرى، لا أريد أن أقترف خطأً أو خطيئة.
كل ما أريده هو أن تسمحوا لي بدخول السجن عن طيب خاطر؛ فأنا محترم داخل السجن، والكثيرون يطلبون مشورتي، أما خارج السجن فلا قيمة لي، وأشعر بأنني أكثر أماناً داخل السجن؛ فالحياة في الخارج مخيفة، وأشبه بسجن كبير؛ ففي الخارج أنت تخاف من السجَّان، أما داخل السجن فالسجَّان يخاف من السجين».
هذا السجين إما أن يكون فيلسوفاً كبيراً لا يعرف قيمة فلسفته إلا الراسخون في علم الحكمة، وإما أن يكون مريضاً كبيراً لا تعرف قيمته إلا المصحات النفسية والعقلية و«العصفورية»، ولكن هذه ليست بالضرورة وجهة نظر آمر السجن؛ فهو يراه شخصاً «مسجل خطر» داخل السجن وخارجه، تهمته داخل السجن أنه يريد الخروج، وتهمته خارج السجن أنه يريد الدخول، وفي الحالتين قوانين السجن لا تسمح؛ فتقدم بكتاب استرحام للقاضي الذي تفهم بدوره مطالبه وأعاده للسجن بناءً على طلبه؛ لحسن سيره وسلوكه وسلامة قواه العقلية، مع إعطائه الحرية في الخروج متى شاء، وقال القاضي: «هذا الرجل إما أن يكون مملوءاً بالحكمة أو بالجنون، والسجن يمنحه الاثنين الحكمة والجنون!».

شعلانيات:

- الزجاج والسمعة قابلان للكسر.
- في شبابنا نتعلم، في شيخوختنا نفهم ونتفهم.
- البعض يصمم أفكاره لتتفق مع الواقع، والبعض يحاول أن يغير الواقع ليتطابق مع أفكاره.
- أكثر الناس تعاسة هم أكثر الناس تمسكاً بقواعد السعادة!
- لا شيء يربك حياتك إلا حرصك على أن تكون منظماً.

بعدما وصفها بالهبلة

مواجهة بين فهد الحيان وهيا الشعيبي في «سيدتي» والمخرج أسد فولادكار يدخل على الخط



فهد الحيان وأسد فولادكار



هيا الشعيبي

أثارت التصريحات الإذاعية للفنان السعودي فهد الحيان، التي هاجم وانتقد فيها بحدّة الفنانة الكويتية هيا الشعيبي، واصفاً إياها بـ «الهبلة» في مسلسلها الكوميدي الرمضاني «مليار ريال»، الذي يُعرض على قناة SBC السعودية، أزمةً كبيرة، تداولتها وسائل الإعلام، وأدت إلى بكاء الشعيبي على الهواء أثناء استضافتها في برنامج «سوالف رمضانية»، الذي يقدمه الفنان الكويتي حسن البلام على منصة روتانا في موقع تويتر في بث مباشر طوال شهر رمضان. «سيدتي» جمعت كل الأطراف في سياق هذا التقرير الخاص، وانفردت بتصريحات حصرية من الحيان، والشعيبي، والمخرج أسد فولادكار الذي طاله أيضاً انتقاد فهد الحيان بسبب عدم تحكمه في خيوط العمل، كما وصف.

الرياض ـ ناصر عبد الغني

الحيان ينفي الهجوم على هيا وينتقد أسد

نفى الفنان فهد الحيان ما تردَّد في الساعات الأخيرة حول انتقاده الفنانة هيا الشعيبي، كاشفاً عن أن إحدى الصحف، أخذت تصريحه في لقاءٍ إذاعي عبر موقع إنستغرام، وبترته من سياقه، وجعلته «مانشيت»، يصف فيه الشعيبي بـ «الهبلة» في مسلسلها الرمضاني «مليار ريال».

وقال الحيان لـ «سيدتي»: «كل ما ذكرته، أن الفنانة هيا الشعيبي، اضطرت إلى الارتجال في هذا العمل من أجل زيادة حماس الفنانين أمامها، ورفع مستوى الكوميديا في المشاهد الضعيفة، عندما رأت ذلك، وحتى تقوم بعمل الفانتازيا، أي عالم من الجنون لا يرتبط بالواقع ولا يعبِّر عن الحاضر، يجب أن تجن، وكما يقولون: الفنون جنون، لذا استخدمتُ كلمة هبلة في هذا السياق للإشادة بالفنانة الكبيرة، وقدرتها على الارتجال الذي يتضمن في جزءٍ كبيرٍ منه جنونَ الفن».

وأكد أن علاقته بـ «أم فهد» علاقة ممتازة، مشدداً على أنها أكثر من أختٍ له، وأن علاقتهما قائمةٌ منذ سنواتٍ طويلة، عملا خلالها معاً في عديدٍ من المسلسلات، وتشاركا كذلك السفر مراتٍ عدة، وتناولا سوياً الأكلات الكويتية التي يعشقها من إعداد هيا نفسها، موضحاً أن الشعيبي فنانة كبيرة، وأنه يعرفها جيداً، ويقدِّر إمكاناتها الفنية والتمثيلية في مجال الكوميديا والارتجال، كاشفاً عن أنه يتواصل معها باستمرار، وأنه أخبرها عن لقائه الإذاعي، وما تحدث فيه بخصوصها، مبيناً أنه ينتمي إلى مدرسة الارتجال الفني في الدراما والمسرح والسينما، وأن بعض الفنانين ليس لديهم القدرة على فعل ذلك، بل يكتفون بالتقيد بالنص كما هو حرفياً، وأحياناً يتلعثمون فيه، ما يضطرهم إلى إعادة تصوير المشهد مراتٍ عدة.

وشدد الحيان على أن الأمر انتهى، ولا توجد أي مشكلة مع هيا، مشيراً إلى أنه تواصل أيضاً مع الفنان الكويتي حسن البلام، الموجود في الرياض حالياً بسبب الظروف التي نتجت عن أزمة كورونا، حيث شرح له الأمر، لا سيما أنهما صديقان، ويتشاركان هذه الفترة في تقديم موسم جديد من برنامج «الحصن» مع الفنان المصري محمد هنيدي.

ووجَّه الحيان اللوم لمخرج مسلسل «مليار ريال» أسد فولادكار، والممثلين في العمل، وقال لـ «سيدتي»: «عتبي على مخرج المسلسل، لأنه لم يتدخل لضبط إيقاع الخروج عن النص والارتجال من هيا، وأي فنانٍ، أو فنانة فيه، فهو قائد العمل، والمسؤول الأول عنه، كما ألوم الفنانين الذين وقفوا أمام هيا الشعيبي في العمل، حيث إنهم اضطروها إلى رفع الإيقاع الكوميدي للمسلسل، والارتجال بسبب ضعفهم التمثيلي وحسهم الكوميدي».

هيا: الحيان أخي لذا لن أرد عليه

من جهتها، علَّقت الفنانة الكويتية هيا الشعيبي، في أول حديثٍ لها حول نفي فهد الحيان عبر «سيدتي» ما تردَّد في الساعات الأخيرة عن انتقاده لها، وتأكيده بأن تصريحه تم بتره من سياقه حيث وصف فيه الشعيبي بـ «الهبلة» في مسلسلها «مليار ريال»، وتشديده على أن علاقته بـ «أم فهد»، التي تمتد سنواتٍ طويلة من العمل، ممتازةٌ، وأنها أكثر من أختٍ له، وكشفه عن أنه يتواصل معها باستمرار، وأنه أخبرها عن لقائه الإذاعي، وما تحدث فيه حولها.

قالت نجمة الكوميديا الخليجية في تصريح خاص لـ «سيدتي»: «طبعاً لن أردَّ على هذا الكلام، ولن أردَّ على أحدٍ غيره، لأن العمل له مخرجٌ مسؤول عنه، وهناك منتج ومؤلف، وهم مَن يحق لهم الرد، أما أنا فمجرد فنانة لا أكثر ولا أقل، وأفضل مَن يستطيع الرد على كل هذا الكلام، هو خالد الرفاعي، المنتج المنفذ للعمل، لأنه المنتج الرسمي للعمل، إضافة إلى المنتج المشترك معه في مليار ريال».

وأضافت الشعيبي: «الفنان فهد الحيان أخي، وعزيزٌ وغالٍ علي، ويقول الذي يقوله، وبالتأكيد فهد لا يقصدني بكلامه، وربما يقصد العمل بشكل عام، وهذه وجهة نظره، لذا أعتذر عن الرد، ولا أريد أن يردِّد أي أحدٍ اسمي في شيءٍ، أو يذكرني في أمرٍ ما».

وأكدت هيا، أن مسلسل «مليار ريال» ليس بهذا السوء الذي تحدثوا عنه، وليس هابطاً، مشددة على أن العمل «زين» من وجهة نظرها في ظل الأحوال التي مرَّ بها صنَّاعه خلال تصويره وتنفيذه مع تفشي وباء كورونا.

فولادكار: فهد خرج عن النص في مسلسل «منا وفينا»

أما المخرج اللبناني أسد فولادكار، فاستغرب من هجوم الفنان فهد الحيان عبر «سيدتي» على المسلسل الكوميدي «مليار ريال»، الذي أخرجه، ويُعرض في الموسم الرمضاني، مستنكراً انتقاده الجانب الفني للمسلسل، والرؤية الإخراجية، إضافة إلى انتقاده الفنانة الكويتية هيا الشعيبي، بطلة العمل.

وفي تصريح خاص لـ «سيدتي» رداً على توجيه الحيان اللوم إليه، لأنه لم يتدخل لضبط إيقاع الخروج عن النص والارتجال من الشعيبي، والفنانين الآخرين، كونه قائد العمل والمسؤول الأول عنه، رفض أسد هذا الحديث من الحيان جملةً وتفصيلاً، موضحاً أن هيا الشعيبي فنانة كوميديانية من الطراز الأول، لذا يُعدُّ خروجها عن النص بمنزلة إضافةٍ للعمل، مؤكداً أن كل ما أضافته هيا بهارات كوميدية لتجميل المسلسل.

وقال فولادكار: «الفنان فهد الحيان عمل معي قبل سنوات في مسلسل «منا وفينا»، للنجم عبداللّه السدحان، حيث شارك في بعض الحلقات، والغريب أنه كان يفعل الأمر ذاته، حيث كان يخرج عن النص الدرامي المكتوب، ويزيد من شخصيته في العمل، وكنت أعدُّ ذلك إضافةً للعمل وقتها، والأمر نفسه تكرر مع الفنانة هيا الشعيبي في مسلسل «مليار ريال»، حيث إنها زادت من شخصيتها في العمل دون أن تغيِّر من النص الدرامي إطلاقاً».



بوستر «مليار ريال»

مسلسل «مليار ريال»

عمل كوميدي اجتماعي ترفيهي، يلامس القضايا الاجتماعية في السعودية والخليج، ويطرح عديداً من التساؤلات، ويتألف من 30 حلقة، وهو من إخراج أسد فولادكار، وتأليف محمد الكندري، وبطولة كلٍّ من: هيا الشعيبي، نيرمين محسن، علي الحميدي، عبدالمجيد الرهيدي، خالد الفراج، لمار، ميلا الزهراني، وعبدالمحسن الشمري، ومن إنتاج شركة EAGLE FILMS المنتج جمال سنان، بالتعاون مع شركة ALL OVER خالد الرفاعي.

تجارب رائدة في «الطبّ الاتصالي» بالسعودية أثناء جائحة «كورونا».. أمّا بعد؟



تسبّبت جائحة «كورونا» بثورة في عالم الطب؛ فقد سرّعت تبنّي وزارات الصحّة في دول العالم، والمراكز الصحيّة، لمنظومة من الخدمات الصحيّة التي يُطلق عليها اسم «الطبّ الاتصالي»، بما يعنيه من تنوّع الخدمات الطبيّة عن بُعد، وتطوّرها. فخلال وقت وجيز، توافر العديد من التطبيقات وقنوات التواصل لتقديم خدمة صحيّة مُميّزة، وبصورة عاجلة. ومن الدول التي كان لها شأن كبير في تقديم الخدمات الطبيّة عن بُعد، المملكة العربية السعودية، وذلك عبر وزارة الصحّة السعوديّة، والمشافي الكبرى التابعة لمنظومتها الصحيّة، وبالتزامن معها المشافي الخاصّة الكبرى.

الرياض ـ محمود الديب

خطت السعودية خطوات متقدّمة في «الطبّ الاتصالي» أي تقديم الخدمات الطبيّة عن بُعد»، بحسب الاستشاريّة في طبّ الأسرة بوزارة الصحّة السعوديّة، الدكتورة لمياء عبد المحسن البراهيم، التي تشرح لـ«سيدتي» أنّ «هناك حالات مرضيّة كثيرة لا تحتاج إلى الفحص السريري، بل يمكن التعامل معها من خلال الطبّ الاتصالي»، لافتةً إلى أنّ «التخصّصات التي يمكن أن تقدّم خدماتها عن طريق «الطبّ الاتصالي» كثيرة، ومنها: طبّ الأسرة، وكذلك الطب النفسي في بعض الحالات، إذ يمكن استخدام تقنيّات التواصل للتشخيص».

أقارب المرضى

تقول الدكتورة البراهيم لـ«سيدتي» إنّ «الطب الاتصالي يحتاج إلى تعاون كبير من المريض، ليسهّل على الطبيب تشخيص الحالة، فتقديم الوصفة العلاجيّة لتحسّن الحالة. ولا بدّ من توافر الثقة في تقديم الخدمات الطبيّة عن بُعد بين الطبيب والمريض، علمًا أنّ الطبيب سيقوم بتقييم الحالة بناءً على ما يقوله المريض له».

تتحدّث الدكتورة البراهيم عن تجربتها في هذا الإطار، قائلةً: «كنت أقدّم هذه الخدمة منذ سنوات طويلة لمرضى على علم بحالاتهم الصحيّة، وكان بيني وبين هؤلاء المرضى ثقة، إذ كانوا يقومون بتقديم وصف دقيق للغاية للعوارض التي يشعرون بها. وفي بعض الحالات، كنت أطلب من أقارب المرضى القيام بفحوص معيّنة، فتعاون المريض وأقاربه ساعدني في تحديد الحالة المرضية، لوضع البرنامج العلاجي». وتضيف أنّ «العلاج عن بُعد لاقى إقبالًا، مع الحظر المفروض جرّاء الجائحة «كورونا»، لأهميّته، وتلبيته لحاجة هامّة ورغبة المرضى في الإفادة من التقنيّات الحديثة للحصول على التشخيص، ومن ثمّ العلاج».

ريادة «الطبّ الاتصالي» في السعوديّة

يوضح رئيس «الجمعية السعوديّة للعناية الحرجة»، ونائب الرئيس التنفيذي للشؤون الطبيّة في «مجموعة الدكتور سليمان الحبيب»، والاستشاري في العناية المركّزة والأمراض المعدية، الدكتور عوض العُمري، في حديث لـ«سيدتي» ريادة السعوديّة في تقديم الرعاية الطبيّة



الدكتورة لمياء عبد المحسن البراهيم.

عـن بُعد من خـلال القطاعات الحكوميّة ومشـافي القطاع الخـاصّ، وفـي مقدّمتهـا «مجموعـة د. سـليمان الحبيـب الطبيّـة». ويقول فـي هـذا الإطار، إنّ «لـدى «المجموعة» برامج ومشـاريع عدّة، أبرزها «برنامج العناية الحرجة عن بُعـد»، المشـروع الذي أطلقتـه «المجموعة» فـي نوفمبر (تشـرين الثانـي) 2016، وكانت نتائجه دخوله موسـوعة «جينيس» عن فئة مركز القيـادة والتحكّم الأكثر كبرًا في العالـم، والحصول على الجائـزة الوطنيّة الأولى لسـلامة المرضى. ومـن البرامج الأخرى المُتعلّقـة: برنامج «الطب الاتصالـي للأشـعّة»، وبرنامج «الطب الاتصالـي للعيادات الخارجيّـة» (الحبيب لايف كير) الذي أُطلق في مارس (آذار) 2020، وبرنامج علاج الجلطة الدماغية عن بُعد الذي أُطلق في أبريل (نيسان) 2020».

يضيف الدكتـور العُمري أن «الطـبّ الاتصالي أثبت نجاحه خلال جائحة «كورونـا»، التي ألزمت الناس على البقاء في منازلهـم، مـا جعل مرضـى كثيرين لا يسـتطيعون قصد العيـادة الطبيّة أو المشـفى لتلقّي العلاج، فأسـهم «الطبّ الاتصالـي» فـي توفيـر خدمات طبيّـة من خلال اسـتثمار التقنيات الحديثـة». ويلفت الدكتور العمـري إلى أنّ «هذه الخدمـات الإلكترونيّة سـوف تقـوم بتقديـم الخدمة حتى بعد انحسار الجائحة، وذلك لخدمة المرضى الذين لم يكن بمقدورهم مراجعة المراكز الطبيّة بسـبب انشـغالهم في العمـل، أو لإقامتهـم خارج المـدن وحاجتهـم العاجلة إلى الحصول على خدمات طبيّة سريعة أو مساعدة طبيّة».

عـن طريقة عمل الخدمة، يشـرح الدكتور العُمري أنّ «من خـلال تطبيـق «المجموعـة»، يسـتطيع المريـض اختيار العيادة التي يرغب في العـلاج فيها، فالتواصل مع الطبيب عبـر خدمة الاتصـال المرئي لمناقشـة الحالـة، فالتوجيه الطبّي وتشـخيص الحالة إذا أمكن، ويعقبها طلب التحاليل المخبريـة، ثـمّ صـرف العـلاج». وقـد لاقت هـذه الخدمة الاستحسـان مـن المراجعيـن بحسـبه، لأسـباب أبرزهـا: توفيـر الجهـد والوقـت، وإتاحـة التنسـيق بيـن المريض والطبيـب لإرسـال فريق طبّـي خاصّ بسـحب عيّنات الدم لإجـراء التحاليل اللازمة، وبتوصيل الأدوية للمنازل، إذا لم يسـتطع المريض الحضور إلى المشـفى. ويقول إنّ «هذه الخدمة مكّنتنا من تلبية أكثر من عشرة آلاف مريض خلال الأسابيع الأولى للحظر جرّاء كورونا».

إشارة إلى أنّ مجموعة من الدراسات كانت أثبتت أنّ «الطبّ الاتصالـي» هو طـبّ المسـتقبل، وأن 75 ٪ مـن الخدمات الطبيّة في المسـتقبل لن تتمّ في المشـافي، مع الإشـارة إلـى أنّ خدمات «الطبّ الاتصالـي» توفّر حزمة من المزايا، منها: تقديم خدمة ممتازة وفي وقت قياسي، والتقليل من نسـبة انتقال العـدوى لأنّها تحدّ من اختـلاط المرضى مع الممارسين الصحّيين.

الدعم النفسي عن بُعد

يتحـدّث مؤسّـس ورئيـس مجلـس إدارة جمعيّة «وعي لصحة المجتمـع»، وعضو هيئة التدريس فـي كليّة الطبّ بجامعة الإمام محمد بن سـعود الإسلاميّة الدكتور محمود عبـد الرحمـن محمـود عـن دور مبـادرة الدعم النفسـي للمُبتعَثيـن، خـلال أزمـة فيـروس «كورونـا» المسـتجدّ، بالمشـاركة مع أندية الطلّاب السعوديين خارج السعودية، وذلـك لتقديم جلسـات دعم نفسـي وإرشـاد نفسـي عن بُعد، من خـلال أكثر مـن 18 متخصّصًـا ومتخصّصة من الاستشـاريين والاختصاصيين في مجالات الطبّ النفسـي وعلـم النفس العلاجـي والإرشـاد النفسـي والاجتماعي. وفـي هذا الإطـار، عقدت «الجمعيّة» شـراكات مع جمعيّات أخرى؛ لتقديم خدمات مشـتركة تتعلّـق بالبرامج الوقائية والتدريـب. وأطلقـت «الجمعيّـة» العديـد مـن المبـادرات التدريبية بالمجّان خلال أزمة «كورونا» المسـتجدّ، ودشّنت «نادي وعـي لأبحاث الأوبئة والصحّة العامّة»، الذي سـجّل في أولى محاضراته 8600 مشترك، كما بدأت قناة الجمعية بتقديم مواد تعليمية وتَوْعَويّة، وقامت بتعريب فيديوهات للتمكين الصحي.

40 استشاريًّا في تخصّصات طبيّة مختلفة

منـذ بدايـة أزمة «كورونـا»، أطلق أسـتاذ الأنف والأذن والحنجـرة وجراحة الرأس والعنق فـي كليّة الطب بجامعة الملـك سـعود الدكتور سـريع بن حمـد الدوسـري موقعًا للردّ على استشـارات المواطنين والمقيميـن، فانضمّ إلى المبـادرة العديد من الأطباء لتقديم خدمات طبيّة عن بُعد.


الدكتور عوض العُمري.


الدكتور محمود عبد الرحمن محمود.

«موعد»

للحدّ من انتشـار فيروس «كورونا» المسـتجدّ، وفّرت وزارة الصحّة السـعوديّة خدمـات صحيّة عن بُعد، ومن بينهـا خدمة «موعد»، التي تُمكّن المسـتخدم من التعـرّف إلى عوارض فيروس «كوفيـد_19»، بالإضافة إلى إتاحة الخدمة للمستخدم حجز مواعيده في مراكز الرعاية الصحيّة الأوّلية، وإدارة المواعيد عن طريق التعديل أو الإلغاء، وينسـحب الأمر على إدارة المواعيد الأخرى في أي مشـفى تتم إحالته إليه. وفي هذا الإطار، يمكن الحصول على الخدمة عبر 4 خطوات من خلال الموقع الرسمي لوزارة الصحّة: تحميل التطبيق على جهاز الهاتف الذكي أو استخدام موقع الـوزارة الإلكترونـي أو الاتصال على مركـز خدمة (937) أو التوجّه إلى المركز مباشـرةً وحجز موعد عـن طريقه. وهذه الخدمة بالمجّان، ولا تتطلّب دفع رسوم للتسجيل فيها.

ومـن الخدمـات الأخرى المُقدّمة من وزارة الصحّة السـعودية عن بُعـد، خدمة الوصفة الطبيّة الإلكترونيّـة، التي تتيح صرف الأدويـة مـن خلال الصيدليّات التجاريّة، إذ يمكـن الاتصال بمركز الاتصال في وزارة الصحّة (937) أو اسـتخدام تطبيق «موعد» للحصول على وصفة طبيّة إلكترونيّة، فصرفها من الصيدليّة الأكثر قربًا من المريض، بدون الحاجة إلى الذهاب إلى الطبيب.

TELE MEDICINE




الدكتور سريع بن حمد الدوسري.


الدكتور عبد الله أحمد خفاجي.

يرجع تاريخ الموقع إلى مارس (آذار) 2020، مع توقّف الخدمات الطبيّة غير العاجلة في السعوديّة، وفي العالم، استعدادًا للتعامل مع جائحة «كورونا»، وتطبيقًا للخطط الصحيّة الاحترازية التي التزمت حكومة المملكة العربية السعودية بها، والتي ألقيت على عاتق وزارة الصحّة والخدمات الصحيّة الأخرى في المملكة، وذلك للمساعدة في الحدّ من انتشار الفيروس المستجدّ. وقد أفاد كثيرون من التطبيب عن بُعد عبر موقع http://onlineclinic.co/ConsultENT، الذي سمح بالتواصل مع أربعين استشاريًا في تخصّصات طبيّة مختلفة، وفي مختلف مناطق المملكة، والردّ على استشارات المواطنين والمقيمين في السعودية وفي مختلف مناطق العالم الناطقين باللغة العربية.

يحتوي الموقع المذكور آنفًا على نماذج صمّمها استشاريّون في كلّ تخصّص، فطوّرها مبرمجون محترفون في الرياض. وفي هذا الإطار، يقوم المريض بالاطلاع على السيرة الذاتية للاستشاريين المشاركين، قبل طلب الاستشارة، فيختار الاستشاري الذي يقوم بتدوين تفاصيل معاناته بناءً على النماذج المعدّة، والأدوية التي يتناولها والحساسية التي يعاني منها. ويقوم المريض أيضًا برفع الصور والفيديو والتحاليل والتقارير المتعلّقة التي يمتلكها. ولمجرّد حفظها، يقوم البرنامج بإرسال رسالة نصّية للاستشاري لتنبيهه إلى وصول استشارة. عندئذ، يقوم الاستشاري بالاطلاع على معاناة المريض، والوثائق المرفقة، ويكتب توصياته. ولمجرد الحفظ، ترسل رسالة نصّية للمريض تخبره عن ردّ الطبيب على استشارته، فيدخل المريض إلى الموقع ويطّلع على التوصيات. وفي حال حاجة المريض إلى مضادات أو أدوية تتطلّب وصفة طبيّة، يقوم الطبيب بتعبئة الوصفة عن طريق منصة «أناة» التابعة لوزارة الصحّة، ليصرفها المريض في أيّة صيدليّة. ويتيح البرنامج للمريض التعليق على الزيارة السابقة، ليقوم الطبيب بكتابة توصيات إضافيّة، بحسب الحالة.

رحلة العلاج عبر «الطبّ الاتصالي»

يتحدّث الاستشاري في طبّ الأسرة والطبّ المهني، وأستاذ طب الأسرة والطب المهني المساعد في جامعة أم القرى، الدكتور عبد اللّه أحمد خفاجي لـ«سيدتي» عن تجربته في مضمار الطبّ الاتصالي، فيقول: «أقوم في عيادتي، وعن طريق «الطب الاتصالي»، بتوفير الخدمات الصحيّة للمرضى، وهم في منازلهم. صحيحٌ أنّ عدد الاستشارات لم يكن كبيرًا قبل جائحة «كورونا»، ولكن منذ بدء غزو الفيروس العالم، ومع ملازمة المرضى بيوتهم جرّاء الحظر، وإضافة مجلس الضمان الصحّي السعودي تغطية الخدمة تحت التأمين، ازداد عدد الاستشارات التي أقدّمها». ويوضح أنّ «رحلة العلاج عن بُعد تبدأ بتحميل المريض للبرنامج الخاصّ بالعيادة، ففتح ملف خاصّ، وحجز استشارة طبيّة في أي من التخصّصات الكثيرة المتاحة. وأثناء موعد الاستشارة، أتحدّث مع المريض عبر الفيديو لأخذ التاريخ المرضي بدقّة. ويمكن للمريض أن يشارك معي صور التحاليل أو تقارير سابقة لأراجعها معه بحسب التشخيص. ومن المُمكن أن أصف له التحاليل المخبرية والأدوية مباشرةً، أو أن أطلب منه أن يزور العيادة إن كانت حالته تستدعي الفحص السريري، علمًا أنّ ذلك لا يحدث إلّا نادرًا. ثمّ، يقوم فريق متخصّص بزيارة منزل المريض لسحب العيّنات المخبرية وتوصيل الأدوية، لعدم إمكانية إجراء الفحص السريري». ويؤكّد الدكتور خفاجي: «يجب أن أعتمد على مهارتي في الاستماع إلى شكوى المريض، وتاريخه المرضي بدقّة أكبر، وأن أكون صريحًا معه، ممّا يشعره براحة أكبر أثناء الاستشارة».

من المزايا الرائعة «للطبّ الاتصالي» حسبه: إمكانيّة تقديم الاستشارات لأي منطقة أو مدينة، ممّا يسهّل وصول أي مريض لأي تخصّص أو طبيب يحتاج إليه، والذي قد لا يكون متوافرًا في المدينة التي يعيش بها. ويتوقّع الدكتور خفاجي أن يستمرّ الطلب على استشارات «الطب الاتصالي» حتى في أعقاب الجائحة، وذلك لاكتشاف المرضى مدى سهولة الحصول على الاستشارة، وهم بمنازلهم أو أمكنة عملهم، ولاكتشاف الممارسين الصحيين مدى سهولة إضافة «الطب الاتصالي» إلى عياداتهم وممارساتهم الطبية، بخاصّة الأطباء في التخصّصات النادرة، الأمر الذي سوف يسهّل وصول المرضى إليهم من كلّ مكان. ويقول: «ستظهر خدمات، مثل: فحص العلامات الحيويّة وتخطيط القلب وغيرها في المنزل، أثناء الاستشارة الاتصاليّة، عن طريق التنسيق المسبق، لكن ما تقدّم لن يلغي أنّ كثيرين سيقومون بزيارة الطبيب في عيادته من أجل الراحة النفسية التي تأتي مع مقابلة الطبيب وجهًا لوجه، والفحص السريري».



د. أحمد إسماعيل، أستاذ واستشاري أمراض النساء والتوليد، وخبير العقم العالمي في «كوينز كلينك» بلندن.

«سيدتي» تلتقي الدكتور أحمد إسماعيل

العلاقة الحميمة للاستمتاع أم لإنجاب الأطفال أيضًا؟ (1 من 3)

في الحوار الآتي نصّه، يحدّثنا الدكتور أحمد إسماعيل عن العلاقة الحميمة بين الزوجين، وعن التدابير الواجب اتخاذها في حال ممارسة هذه العلاقة من أجل الاستمتاع حصرًا، أو من أجل إنجاب الأطفال أيضًا.

لندن ـ سميرة التميمي

ما هي نظرة الطبّ إلى العلاقة الحميمة بين الزوجين؟

تقبل المرأة على العلاقة الزوجية الحميمة لسببين: أوّلهما، الرغبة في مشاركة الزوج في الاستمتاع بهذه الممارسة، بدون التفكير بالإنجاب. وفي هذه الحالة، على المرأة أن تكون مسؤولة عن تحقيق ذلك، ومُتأكّدة من عدم حدوث الحمل، إمّا لأسباب طبيّة أو لاتخاذها مع الزوج الاحتياطات المناسبة باستخدام الموانع الطبية المعتمدة، مثل: العازل الواقي (كوندوم) من قبل الزوج، أو حبوب منع الحمل من قبل الزوجة أو اللولب بأنواعه المختلفة والحقن بأنواعها واللبوس الموضعي. ولكن، ثمّة نساء يعتمدن في منع الحمل على العدّ أو القذف الخارجي للزوج، وهاتان الطريقتان غير آمنتين، ونسبة فشلهما تتعدى 25٪، ولا يمكن الاعتماد عليهما إذا كانت لدى الزوجين رغبة شديدة في عدم الإنجاب.

ماذا عن النساء غير المسؤولات عن قرارهن في عدم الإنجاب؟

ثمّة نساء لا يرغبن في الإنجاب، ولكنهن يمارسن العلاقة الحميمة بدون اكتراث أو تحمّل لمسؤوليّة قرارهن، فلا يستخدمن وسائل آمنة ومعتمدة لمنع الحمل، فيحدث الحمل، وبالتالي يكون الجنين في هذه الحالة غير مرغوب فيه لأسباب صحيّة أو شخصيّة أو نفسيّة أو اقتصاديّة تتعلّق بالمرأة أو الأسرة. تُسمّى الحالة طبيًّا unwanted pregnancy، وهي تدفع بالزوجة إلى محاولات الإجهاض للتخلّص من الجنين. من جهةٍ ثانية، هنالك بعض المفاهيم الخاطئة لدى بعض النساء ممّن يعتقدن بأنّ الحمل سوف لن يحدث ما دمن غير راغبات فيه، أو بأنّ الحمل لا يحدث لأنّهن يمارسن العلاقات الزوجيّة غير الكاملة بأشكالها، وهذا أمر بعيد عن الحقيقة لأن الحمل قد يحدث حتى لو كانت الممارسة تتمّ خارج منطقة المرأة الحميمة، وإنّما بالقرب منها، ما قد يسمح بوصول الحيوانات المنوية إلى داخل منطقة المرأة الحميمة.

ما هي الأسباب الطبيّة التي تمنع المرأة من الإنجاب؟

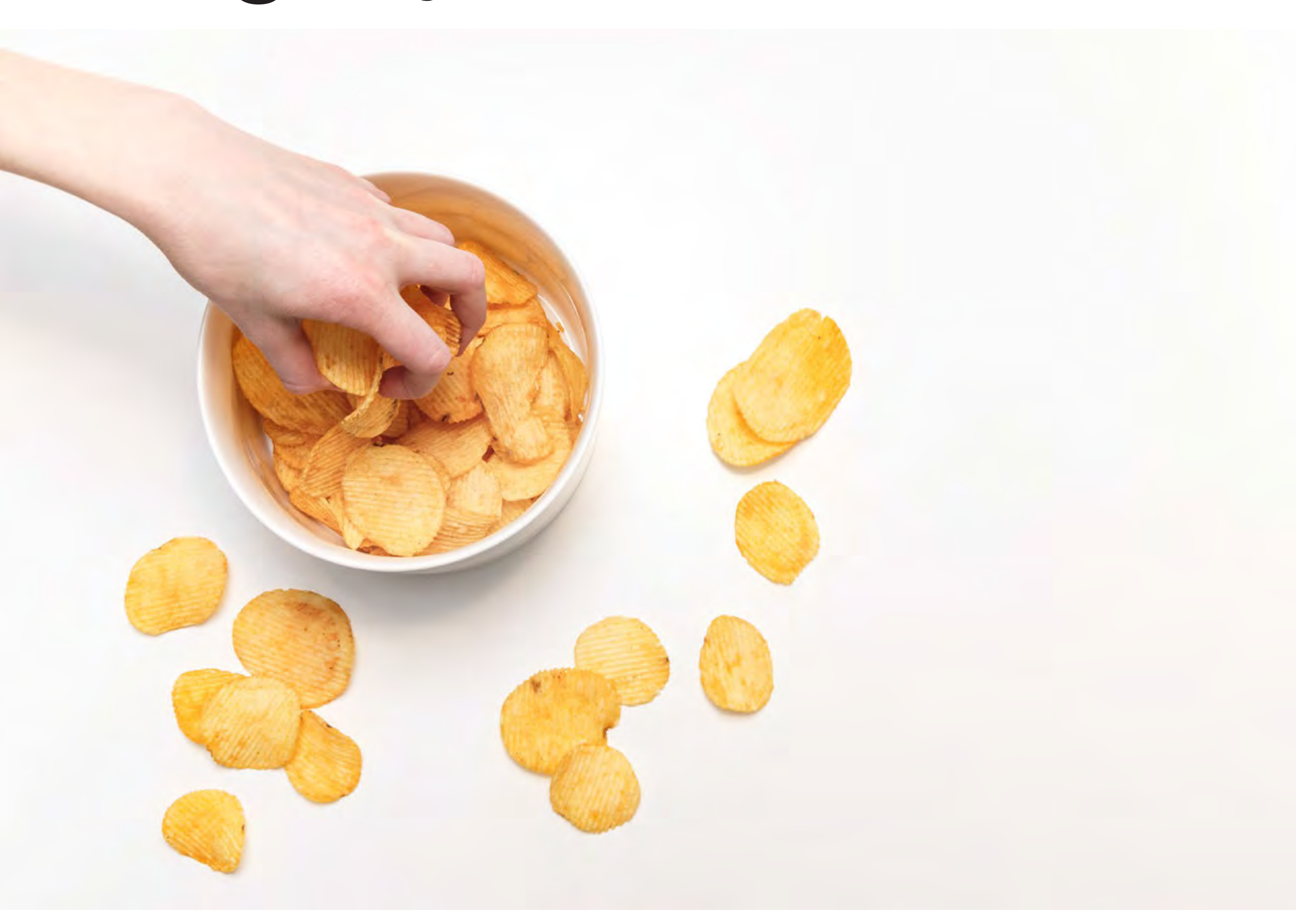
هنالك حالات طبيّة كثيرة تمنع المرأة من الإنجاب، ومنها وصولها إلى سنّ انقطاع الطمث الطبيعي، بعد توقُّف المبيض عن القيام بوظيفته بشكل دائم، أو سنّ انقطاع الطمث المبكّر الذي تعاني خلاله المرأة الأصغر سنًّا من الحالة لأسباب عدّة، منها استئصال المبايض أو نتيجة تعرّضها للعلاج الإشعاعي، ممّا يؤدي إلى توقف عمل المبيض بشكل دائم Primary ovarian failure. وأحيانًا، تولد البنت بمبيض متوقّف عن القيام بوظيفته أصلًا، أو تعاني من خلل في الكروموسومات كما في حالة «متلازمة تيرنر» Turner syndrome، أو تخضع لعمليّة «الكحت»، مما يتسبّب بحصول التصاقات في الرحم، أو تخضع لعمليّة استئصال الرحم، أو يجري الزوج عمليّة ربط الحبل المنوي كي يمنع نزول الحيوانات المنويّة أو يشكو من عدم وجود هذه الحيوانات المنويّة بصورة كليّة.

ما هي المفاهيم الخاطئة في شأن إمكانية ممارسة العلاقة، بدون إنجاب؟

تعتقد مجموعة من النساء أنّ توقّف الدورة الشهريّة، لأسباب لا علاقة لها بالوصول إلى سنّ انقطاع الطمث الطبيعي أو المبكّر هي ضمانة لعدم حدوث الحمل، مما يتيح لها إمكانيّة ممارسة العلاقة الحميمة بأمان، وبدون استخدام أي نوع من موانع الحمل المعتمدة، وهذا اعتقاد خاطئ لأنّ عمليّة التبويض وإمكانية حدوث الحمل تبقى قائمة حتّى مع عدم وجود دورة شهريّة. والاعتقاد الخاطئ الآخر هو ما يشاع عن عدم قدرة المرأة التي ترضع طفلها رضاعة طبيعيّة على الحمل، على الرغم من ممارسة العلاقة الحميمة، وهذا غير صحيح لأنّ الرضاعة يمكن أن تقلّل من فرص حدوث الحمل ولكنّها لا تمنعها، وكذا الحال مع الوسائل المتعدّدة في ممارسة العلاقة من غير المهبل أو ما يسمّى بالعلاقة غير الكاملة أو الخارجيّة، والتي قد يظن البعض بأنها للاستمتاع وبدون إنجاب. ولكنّ الطب يؤكّد على أن الحمل قد يحدث أيضًا، ما دام هنالك سائل منوي قد يجد طريقه إلى المهبل، كما أن ممارسة العلاقة الحميمة مع الزوج الذي يشكو من عدم القدرة على الانتصاب أو القذف يمكن أن ينتج عنها حمل أيضًا، ما دام هنالك سائل منوي يحتوي على حيوانات منوية قادرة على الوصول إلى البويضة وتلقيحها.

راسلونا على ايميل:
samira.altamimi@sayidaty.net
وابعثوا لنا كل ما يدور في أذهانكم من أسئلة تتعلق بالأمراض النسائية والتوليد والعقم وسيتولّى الدكتور أحمد إسماعيل الإجابة عنها.

بدائل عن الوجبات الخفيفة المالحة لجسم رشيق



غالبًا ما توجّه النصائح الغذائيّة إلى الأفراد الذين يرغبون في الطعام الحلو، ويكثرون من تناول منتجاته التي تعجّ بالسكّر والكريما... لكن، للمذاقات المالحة أيضًا تأثيرات سلبيّة على وزن الجسم، بخاصّة عند المغالاة في استهلاك الوجبات الخفيفة المالحة، مثل: الـ«تشيبس» والمكسرات المملّحة... بيروت - ماغي شمّا

معلومٌ أنّ الملح يؤثّر سلبًا في عمليّة فقدان الوزن، إذ هو يجعل الجسم يحتفظ بالماء، ومن نتائج ذلك رقم مرتفع على الميزان، عند زنة الجسم. ومع جذب الملح للماء، هو يرفع احتباس السوائل وحجم الدم، ما يجعل عمل القلب أكثر صعوبةً في نقل الدم عبر الأوعية وزيادة الضغط الشرياني. يؤدي الأمر إلى أمراض القلب وسكتات الدماغ أو ارتفاع ضغط الدم. لذا، تقترح اختصاصيّة التغذية والصحّة العامّة مليكة القطّان في الآتي، مجموعة من الوجبات الخفيفة الصحيّة، التي يُمكن تناولها عند اشتهاء الموالح.

الفشار

بدلاً من رقائق البطاطس (تشيبس)، تقترح اختصاصيّة التغذية والصحّة العامّة مليكة القطان تناول وجبة خفيفة، كالفشار المنفوخ جرّاء



تقلّل من خطر الإصابة بأمراض القلب، وتُحسّن مستوى الدهون في الدم (الكوليسترول والدهون الثلاثيّة).

التفّاح الأخضر وزبدة الفول السوداني



هذا المزيج مثاليّ للوجبة الخفيفة؛ تحتوي زبدة الفول السوداني على البوتاسيوم، والبروتين الذي يُقلّل من خطر ارتفاع ضغط الدم والسكتة الدماغيّة وأمراض القلب، بالإضافة إلى الألياف النافعة لصحّة الأمعاء، والدهون الصحيّة، والمغنيسيوم لتقوية العظام والعضلات والفيتامين «هـ» ومُضادات الأكسدة.

التفّاح، من جانبه، ثمرة تحتوي على السكّريات الطبيعيّة والألياف والفيتامينات، ففي شريحة متوسّطة مستديرة من التفاح، مدهونة بملعقة صغيرة من زبدة الفول السوداني حوالي 50 سعرة حراريّة.

قطع الجزر والخيار مع الحامض (أو الحمّص بالطحينة)

يُمكن تناول كوب من الجزر (و / أو الخيار) المقطّع في الوجبة الخفيفة (سناك) الصحيّة؛ فالجزر مصدر جيّد للفيتامين «أ» والبوتاسيوم. وتتعزّز الفوائد، مع إضافة الليمون الحامض إلى الخضراوات المقطّعة. ولإذكاء النكهة، الحمّص بالطحينة خيار مقبول من الناحية الصحيّة، فهو مصدر غنيّ بالبروتين النباتي. ومن الخيارات، إضافة الجزر إلى الحمّص بالطحينة، ففي ملعقة كبيرة منه 30 سعرة حراريّة، فيما تحتوي ثمانية أصابع من الجزر على 30 سعرة حراريّة.

الخرشوف مع الليمون وزيت الزيتون

الخرشوف طعام صحّي، فهو قليل الدهن وغنيّ بالألياف والفيتامينات



والمعادن ومضادات الأكسدة وحمض الفوليك والفيتامينات «ج» و«ك»، كما يوفّر معادن هامّة، مثل: المغنيسيوم والفسفور والبوتاسيوم والحديد. يمكن تناول الخرشوف، يوميًّا، وذلك في نظام غذائي متوازن، مع المُداومة على ممارسة الرياضة، ممّا يُساعد في التخفيف من الـ«كوليسترول الضارّ». تغمّس أوراق الخرشوف المسلوقة، في مزيج مؤلّف من الليمون الحامض (نصف الثمرة) وزيت الزيتون (ملعقة كبيرة).

لا للمزيد من الملح

لتجنّب الرغبة الشديدة في الموالح، تنصح الاختصاصيّة القطّان بالحدّ من تناول الصوديوم إلى ما لا يزيد عن 2300 ملليغرام (ثلاثة أرباع ملعقة شاي) في اليوم. فالتقليل من تناول الملح، مع مرور الوقت، سيساعد في الحدّ من الرغبة فيه. وعلى الرغم من أن الدماغ قد يستمرّ في إرسال الإشارة إلى أنه يرغب في الملح، إلّا أنه يمكن أن يكون راضيًا بأقلّ بكثير ممّا كان الميل إلى استهلاكه. ومن شأن الحدّ من تناول الصوديوم أن يعيد تدريب الذوق، ممّا يجعل الأطعمة التي كانت ذات مذاق معتدل الملوحة تبدو مالحة للغاية! لذا، ينفع استبدال الثوم أو الفلفل الأسود أو الزنجبيل أو الحمضيّات، بالملح، يوميًّا.

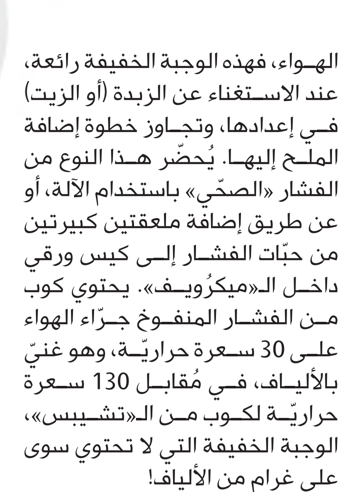
رقائق الـ«كايل»

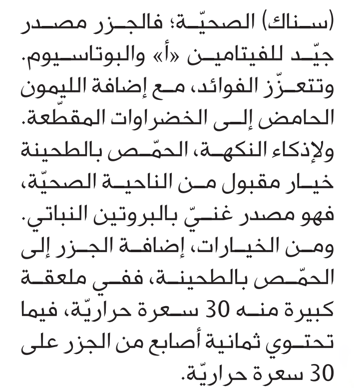
عند اشتهاء رقائق البطاطس المقليّة، يمكن استبدال الـ«كايل» بها، فأوراقه مليئة بالعناصر الغذائية الجيّدة، ومنخفضة السعرات الحراريّة، وسهلة التحضير للوجبة الخفيفة. وفي هذا الإطار، يُسخّن الفرن على حرارة 180 درجة مئويّة؛ وباستخدام سكّين، تُنزع الأوراق بعناية من السيقان السميكة، وتُمزّق إلى قطع صغيرة. ثمّ، يُغسل الـ«كايل»، ويُجفّف جيّدًا. توزّع ملعقة صغيرة من زيت الزيتون على قطع الـ«كايل»، التي يُنثر الملح والتوابل عليها. توضع قطع الـ«كايل» على صينيّة، مُبطّنة بورق الزبدة. تخبز الصينيّة في الفرن الساخن، حتى تصبح حواف الأوراق بنيّة اللون.

الهواء، فهذه الوجبة الخفيفة رائعة، عند الاستغناء عن الزبدة (أو الزيت) في إعدادها، وتجاوز خطوة إضافة الملح إليها. يُحضّر هذا النوع من الفشار «الصحّي» باستخدام الآلة، أو عن طريق إضافة ملعقتين كبيرتين من حبّات الفشار إلى كيس ورقي داخل الـ«ميكرُويف». يحتوي كوب من الفشار المنفوخ جرّاء الهواء على 30 سعرة حراريّة، وهو غنيّ بالألياف، في مُقابل 130 سعرة حراريّة لكوب من الـ«تشيبس»، الوجبة الخفيفة التي لا تحتوي سوى على غرام من الألياف!

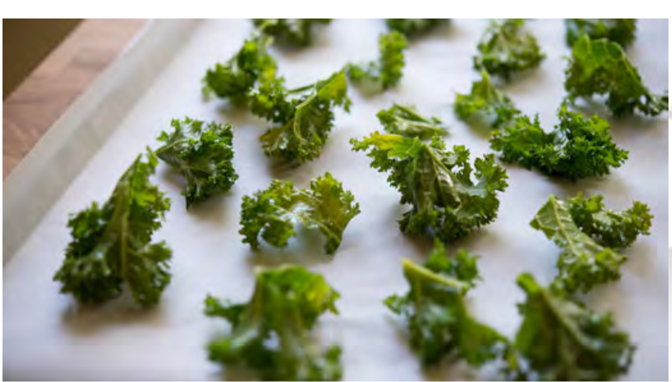
فول الصويا (إدامامي)

الـ«إدامامي»، هو من البدائل الصحيّة للـ«سناك» المالح والمقلي؛ صحيحٌ أنّ الملح يُضاف إلى هذا الطعام الخفيف عادةً، لكن لتجنّب الأمر، يمكن تذوّقه بالليمون والفلفل والأعشاب (الأوريغانو، مثلًا). يحتوي نصف الكوب من الـ«إدامامي» على 120 سعرة حراريّة، وهذه الأخيرة تساوي تلك المتوافرة في كوب من الـ«تشيبس»، بيد أنّ الأوّل لا يخلو من فوائد صحيّة: 9 غرامات من الألياف و11 غرامًا من البروتين، كما أنه غني بمضادات الأكسدة والفيتامين «ك». ومعلومٌ أنّ الألياف











قراءة القصص للأطفال بين الأب والأم

لطالما ارتبطت قراءة القصص للأطفال بالأمّهات؛ إذا فكّرنا في أيّة صورة في وسائل الإعلام أو في الكتب حول وقت القصّة، فتكون على الأغلب صورة لأمّ تحتضن طفلًا أو طفلين، ومعها كتاب. وفي هذا الإطار، تُظهر دراسة أجرتها مؤسّسة «بوك تراست» الخيريّة للأطفال في بريطانيا في سنة 2013 أنّ «13% من الآباء يقرأون القصص لأبنائهم، وأنّ 39% من الآباء لم يقرأوا أبدًا قصصًا لأطفالهم». ولكن، تُشير دراسة أخرى أُجريت في سنة 2015 في «جامعة هارفرد» إلى أنّ «الأطفال قد يفيدون أكثر من قيام والدهم بقراءة القصص على مسامعهم

بيروت - ماغي شمّا

البروفيسورة رشا عمر تدمري

يُنظر إلى القراءة على أنّها «نشاط أنثويّ»، بيد أن الأطفال ينغمسون أكثر عندما يقرأ الأب لهم، كما تبيّن أنّ الأطفال الذين يقرأ لهم الآباء القصص تتطوّر لغتهم بشكلٍ أفضل. وتحصد الفتيات من جانبهن، فوائد متعدّدة، عندما يكون صوت الراوي ذكوريًا. وعندما يسمع الأطفال والدهم يقرأ يُصبحون أكثر تركيزًا.

بالمُقابل، تميل الأمّهات إلى اتّباع نهج تعليميّ أكثر عن طريق طرح أسئلة حول بعض مقاطع القصّة، أمّا الآباء فيطرحون أسئلة تجريديّة ويستخدمون لغة أكثر تعقيدًا، ممّا يدفع إلى «مناقشات ساخنة».

كما أنّ الآباء، بحسب نتائج دراسة «هارفرد»، يُشجّعون أطفالهم على إظهار الخيال، وعلى تطوير لغتهم.

تجدر الإشارة إلى أنّ غالبيّة المعلّمين في مرحلة رياض الأطفال والتعليم الابتدائيّ هم من الإناث، فإذا كان الآباء لا يقرأون القصص، فقد يُفوّت الأبناء تمامًا سماع صوت السرد الذكوري، ويستنتجون أنّ القراءة هي للإناث حصرًا!

«قراءة قصّة لطفلك هي «لحظة حب»، إذ يتم منحه العاطفة خلال هذا الوقت الخاصّ به، فهذا فعل أبويّ يقول للطفل «أنا أحبّك»، ويملأ خزّانه العاطفي»، بحسب الأستاذة في علم النفس في «الجامعة اللبنانيّة»، البروفيسورة رشا عمر تدمري، التي تشرح لـ«سيدتي» أنّ «إضافةً إلى أهميّة القرب الجسدي، فقراءة القصّة للطفل «لحظة تواصل» أيضًا، إذ يكون الأبوان جاهزين تمامًا للطفل، والطفل متاحًا لهما تمامًا». وتضيف، قائلةً إنّ «صوت الوالدين وتعابيرهما في تلك الأثناء، كلّها تؤدّي دورًا هامًا، ما يُساعد الطفل في الدخول في الجوّ الخاص بالقصّة. إنّه وقت للمشاركة والمتعة».

تُساعد قراءة القصّة قبل النوم في انتقال الطفل بين أنشطة النهار والليل، ومن سلوك نشط إلى آخر خيالي، ما يسهّل المرور السلس بين العالَمين.

وبشكلٍ عامّ، لقراءة القصص فوائد بالجملة، تُعدّدها البروفيسورة تدمري، في الآتي:

طقوس خاصّة بوقت النوم:

سواء كان موعد قراءة القصّة على مسامع الطفل يقع كلّ مساء، أو مساء يومي نهاية الأسبوع حصرًا، فإنّ جلوس أحد الأبوين إلى جانب سرير الطفل، وقراءة قصّة قبل النوم على مسامعه، سيكون له فائدة كبيرة على مستوى نومه.

لقد ثَبُت أنّ الحصول على نوم جيّد ومريح، يقضي أن يُمارس الطفل أنشطةً هادئةً ومريحةً قبله. وتعدّ قراءة القصص من بين الأنشطة

> **دراسة:** يفيد الأطفال من قيام والدهم بقراءة القصص على مسامعهم قبل النوم أكثر، مُقارنة بوالدتهم

البـارزة في هذا الإطـار، مع ضرورة تجنّـب الشاشـات فـي السـاعات السـابقة لموعد النوم، بما في ذلك الأجهـزة اللوحيّـة والهواتـف الذكيّة وأجهزة الكمبيوتـر. فالضوء الأزرق المنبعـث منهـا يؤخّر إفـراز هرمون «الميلاتونين» المعروف بـ «هرمون النـوم». وعلـى العكـس مـن ذلك، فإنّ قـراءة الكتـب أو التأمّل أو حتى الدردشـة بهـدوء، أنشـطة يمكـن أن تُسـاعد الطفـل في النـوم. علمًا أنّ الطفـل المتحمّـس كثيرًا سـيجد صعوبـةً أكبـر فـي النـوم، مُقارنة بالطفل الذي يجلس بهدوء، ويستمع إلى القصص.

التعـرّف إلـى الـذات: يُتيـح سـرد القصـص علـى مسـامع الطفـل التعـرّف إلـى عواطفه، وتسـميتها، وفهمها والتعامل معهـا. كما يتعرّف الطفـل مـن خـلال القصـص إلـى الشـخصيّات، ويُـدرك أنّ لديهـم نفـس مشـاعره، كالفـرح والغضب والغيرة والخوف... فيشـعر بعد ذلك أنّـه «طبيعـي»، إذ يتأكد من حقيقة أنّ عواطفه ليسـت غريبـة أو «حالة خاصّة عنده فحسـب»، ممّا يُسـاعده في التقليل من مخاوفه.

توصيل الرسائل: تُساعد القصص الأبويـن فـي إيصـال الرسـائل إلـى الطفـل، سـواء كانت رسـائل اجتماعيّـة، مثـل: الإيثـار والوعـي البيئـي... أو موضوعـات مـن الحياة اليوميّـة المُعاشـة، مثـل: تنظيـف الأسـنان، والخلافات بين الإخوة، وما إلى ذلك.

قيمـة علاجيّـة: غالبًـا مـا تكون بعـض الحكايات ذات قيمـة علاجيّة أي هي تسـمح للطفل التعـرّف إلى نفسـه مـن خـلال بطـل (أو بطلة) القصّة. فعلـى الرّغم من أنّ القصّة تحكـي عـن أطفـال آخريـن، إلا أنّه يمكنهم تخيّل المواقـف الموصوفة وفقًـا لتجاربهم الخاصّـة. وفي هذا الإطـار، يوصـى بقـراءة الحكايـات العلاجيّة فـي الأوقات الصعبة، فهي مصمّمة لمساعدة الطفل في تجاوز التحدّيـات الصغيـرة والكبيـرة فـي الحيـاة اليوميّة. وغالبًا ما يسـتخدم هـذا النـوع مـن القصـص الرموز، ولا يتـم التعامل بشـكلٍ مباشـر مع الوظائف التحليليّة العقلانيّة.

تطويـر الخيـال: كلمـات القصّـة التـي نرويها لا يمكـن أن تصف كلّ شـيء، لذا سـوف يملأ الطفـل هذا الفـراغ بتخيّل عالـم أوّلًا عبر ربطه بما يعرفه، ثـمّ عن طريق اختراعه. الصـور في القصـص ثابتـة، إلّا أنّ الطفـل بمخيّلتـه يحرّكهـا ويبتكـر اسـتمراريّتهـا، ويُعمِـل دماغـه، وهـو أمـر لا يُتـاح له لدى مشـاهدة التلفزيـون، الذي يفـرض عليه كلّ المشـاهد والأفـكار. ويتوافق إعمال الخيال مع بناء الذكاء نفسـه، والذي يتجسّد في القدرة على إقامة روابط بيـن المفاهيم العامّـة والانطباعات الخاصّة.

شعور الطفل بالمكانة

قضـاء الوقـت مع الطفل فـي قراءة القصص يعزّز «شعوره بالأهميّة»، فيشـعر أنّه يهـمّ والديـه، وبالتالي يُشـبع حاجته إلـى الأمـن، وتحقيق المكانة. إلـى أهميّة القصّة للطفل، هي تـؤدّي دورًا هامًا على مسـتوى الأبويـن أيضًـا، فبيـن الالتزامـات المهنيّـة والعمل المنزلـي ومواجهة مواقـف الحيـاة المختلفـة، تسـمح اللحظـات المميّـزة التـي يقضيهـا الأبـوان مـع أبنائهمـا أثنـاء قـراءة القصص إلى:

- نسج حالة سلام داخليّ.
- بثّ الراحة النفسيّة.
- توفير فرصة للتقارب والعناق.
- إفساح المجال للضحك.

لذا، تدعو البروفسـورة تدمري الآباء إلى تخصيص بعـض الوقت لقراءة القصص مع أطفالهـم، الوقت الذي يسـمح بتبـادل لحظـات السـعادة والحبّ.

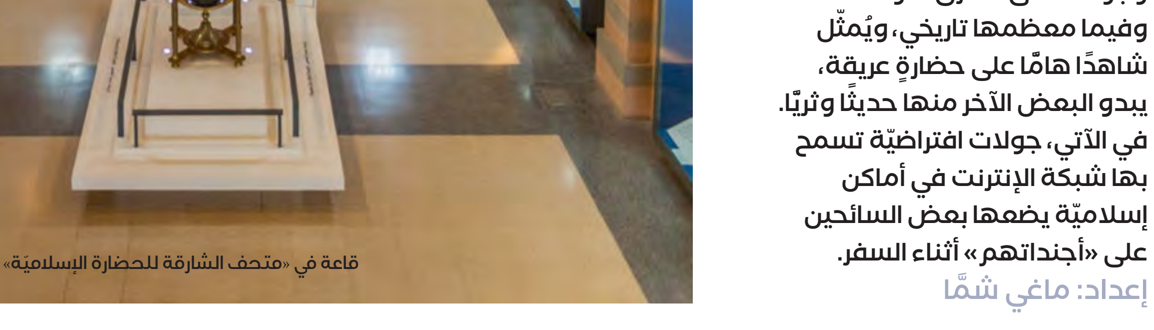




«عصافير عادل الملونة» في المكتبة

تـروي قصـة «عصافيـر عـادل الملونـة» الصادرة عـن «دار كلمات»*، والتي تستهدف الأطفال من عمر ستّ سنوات إلى تسـع منها، للكاتبة فاطمة شرف الدين، ورسوم سارا سانشـز، حكايـة الطفل عـادل الأصمّ، والـذي يحب صناعة العصافيـر من الورق الملوّن، ويسـتخدم فـن الأوريجامي. وعندمـا يبدأ بصنعها، ينسـى كل ما هـو حوله، ولا يقطع تركيـزه أي صـوت. يبقـى عادل فـي عالم العصافيـر إلى أن يرى الضـوء الأحمر عند باب غرفته، وعندها يعرف أن وقت الطعـام قد حـان، ومـا إن ينضم إلـى العائلة حتـى يتضح للقـارئ أنـه أصـمّ، فهـو يسـتخدم لغـة الإشـارة وقراءة الشفاه للتواصل معهم.

* WWW.KALIMATGROUP.AE

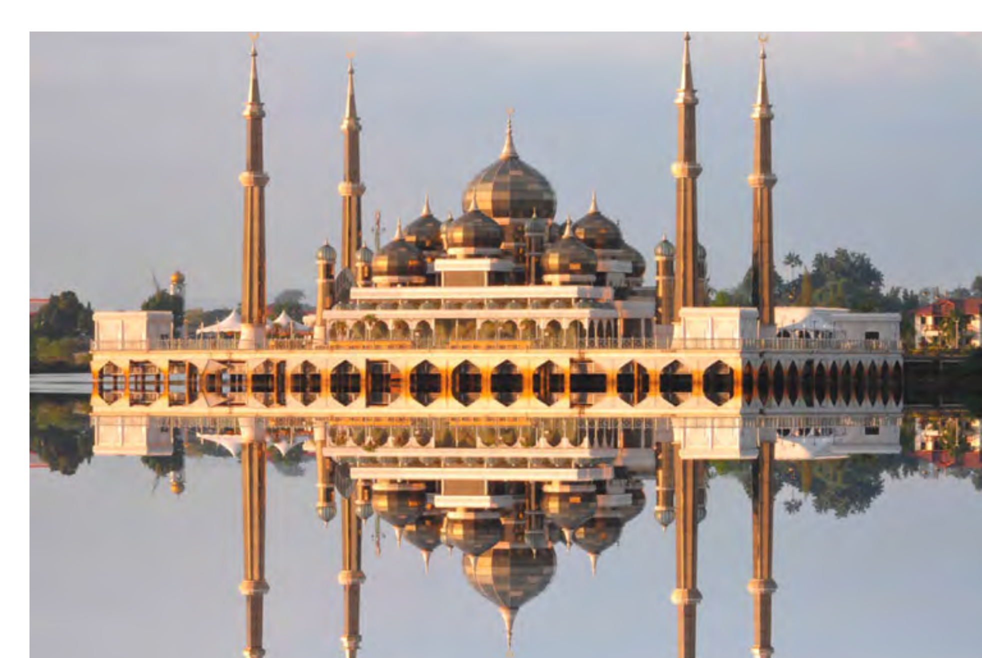


قاعة في «متحف الشارقة للحضارة الإسلاميّة»

محطّات إسلاميّة سياحيّة حول العالم

تتعدّد المحطّات الإسلاميّة الجديرة بالزيارة في بقع العالم، إذ لا يقتصر وجودها على الشرق الأوسط. وفيما معظمها تاريخي، ويُمثّل شاهدًا هامًّا على حضارةٍ عريقة، يبدو البعض الآخر منها حديثًا وثريًّا. في الآتي، جولات افتراضيّة تسمح بها شبكة الإنترنت في أماكن إسلاميّة يضعها بعض السائحين على «أجنداتهم» أثناء السفر.

إعداد: ماغي شمّا

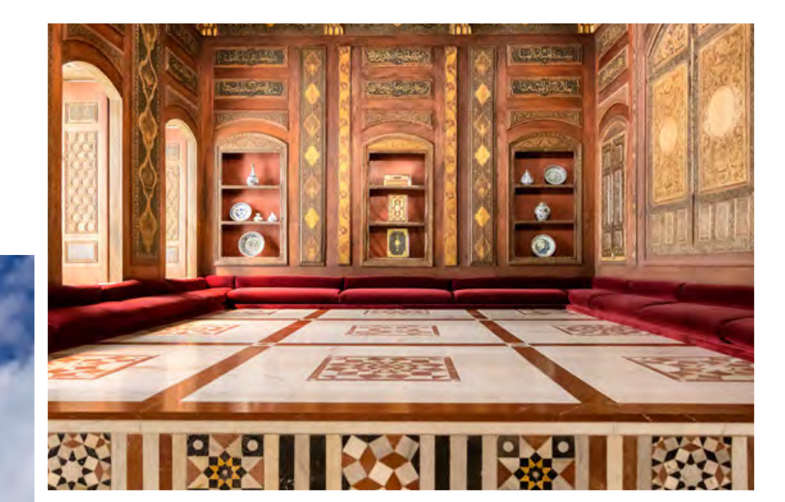


«مسجد الكريستال»

مقر «مسجد الكريستال» هو ماليزيا، وتحديدًا «حديقة التراث الإسلامي» في جزيرة «وان مان» بـ«تيرينجانو»؛ شُيّد هذا المبنى الضخم المصنوع من الفولاذ والزجاج والكريستال بين سنتي 2006 و2008، بأمرٍ من السلطان ميزان زين العابدين، وافتتح رسميًّا في 8 فبراير 2008. يستوعب «مسجد الكريستال» أكثر من 1500 مصلّ.

ينعكس مظهر المسجد الأنيق والعصري على النهر المُحيط به، كما أن الإضاءة من داخل المسجد تجعل ظلال البناء تتخذ هيئة قباب الزجاج المشرقة. ولعلّ ما يميّز «مسجد الكريستال» هو احتواؤه على وسائل التكنولوجيا الحديثة.

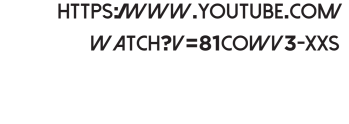
• **للزيارة الافتراضيّة:** HTTPS://WWW. YOUTUBE. COM/WATCH?V=QPMLMJG8KSY



القسم الإسلامي في «متروبوليتان»

يصل 15% من زائري متحف «متروبوليتان» للفنون إلى القسم الإسلامي فيه، والذي يضمّ 1200 قطعة في 15 صالة عرض؛ إنّها واحدة من المجموعات الفنيّة الإسلاميّة الأولى في الولايات المتحدة، مع الإشارة إلى أنّ الأبرز بينها غرفة دمشق المزخرفة، والسجاد الكلاسيكي، والمنمنمات المحكمة، والخط الاستثنائي.
تُسلّط صالات العرض الضوء على التنوع والتراث المشترك والتلاقح بين الأفكار من جميع أنحاء العالم الإسلامي.

• **للزيارة الافتراضيّة:**
HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=81COWV3-XXS





مسجد الأندلس

يقع المسجد في حيّ مدينة «أرويو ديل كوارتو»، ضمن المركز الثقافي الأندلسي بمدينة ملقا، وهو كبير الحجم، ومُشيّد وفق الطراز الأندلسي. يبلغ ارتفاع مئذنته 25 مترًا، ويمتدّ على أربعة آلاف متر. كان بني المسجد بمساعدة تمويل خارجي، وتربطه صلات بالمركز الثقافي الإسلامي في العاصمة مدريد. المسجد موّلته مؤسّسة سهيل التي أُسّست في عهد العاهل السعودي الراحل الملك فهد بن عبد العزيز، ويرأسها راهنًا أخوه الأمير سلمان بن عبد العزيز.
ويعتبر المسجد، اليوم، من مساجد أوروبا الأكثر كبرًا، إذ هو يتسع لنحو ألف مصلّ في وقت واحد، ويضمّ مكانًا خاصًّا بالنساء، علاوة على قاعة للمحاضرات التي تتسع لمئتي شخص، وملحق به مطعم.

• **للزيارة الافتراضيّة:**
HTTPS://HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/464212543631136/VIDEOS/1133277666724617

متحف الشارقة للحضارة الإسلاميّة

كما يدلّ اسمه، هو يقع في الشارقة، بدولة الإمارات العربيّة المتحدة، ويضمّ أكثر من خمسة آلاف قطعة أثريّة من العالم الإسلامي، تشمل: الخطّ والمنحوتات وفنون الخزف والسيراميك والعملات المعدن والزجاج والمخطوطات والأعمال المعدن والأدوات العلميّة والأزياء والأسلحة. معظم المقتنيات كان ملكًا لحاكم الشارقة، وعدد منها تبرّعات من أفراد المجتمع، وتتوزّع في سبعة معارض بحسب مواضيعها، علمًا أنّ ستّة بينها معارض دائمة. كان افتتح المتحف أبوابه للزائرين في سنة 2008، وهو ثمرة إعادة تأهيل السوق القديمة وتحويلها إلى متحف منذ سنة 2000.

• **للزيارة الافتراضيّة:**
HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=L4RZFVNYPJQ





زوايا غير شائعة للإكسسوارات «المودرن»

تُوزّع الإكسسوارات عادةً في أماكن مُحدّدة بالمنزل، لا سيّما على الطاولات بالصالون أو على «الكونسول» بالمدخل، لو أنّ هناك أماكن غير شائعة في المسكن قد تستقبل عناصر التزيين، تكشف عنها مهندسة الديكور ريهام فرّان في الآتي.

بيروت ـ ماغي شمَّا

قطع بسيطة في غرفة النوم

تقتصر إكسسوارات غرفة النوم عادةً على قطع بسيطة، ومنها الإضاءة إلى جانب السرير، علمًا أن فكرة اللوحات مستبعدة في غرفة النوم لانشغال الجدران بقطع الأثاث. لكن، في غرفة النوم الفسيحة، وقليلة الأثاث، قد تحلّ إكسسوارات غير مألوفة. وفي هذا الإطار، تدعو مهندسة الديكور ريهام فرّان إلى استخدام جدار لتثبيت اللوحات المرسومة عليه، أو منحوتة بارزة من الجصّ (أو الفخّار)، وذلك بشكل متواز أو عشوائيّ. ولا مانع من أن تحضر الرفوف أيضًا على جدران الغرفة الفسيحة لتحمل قطع الكريستال.





اللوحات في المطبخ

إذا كانت مساحة المطبخ مُستقلّة، وتخلو من ركن للجلوس فيها، تجذب الجدران المُحمّلة باللوحات التي ترسم الأكل، علمًا أنّ الرسم يحقّق جماليّة في المكان أكثر مُقارنة بالصور المطبوعة. وفي المطبخ، توضع اللوحات المذكورة داخل إطارات من الخشب أو البلاستيك، بحسب الرغبة. وفي هذا الإطار، يُختار جدار فارغ لتثبت أربع لوحات إلى يمينه، وأربع لوحات أخرى إلى يساره بشكل مستطيل، أمّا في الوسط فتتوزّع رفوف تحمل أواني النبات الأخضر صغيرة الحجم، الأواني التي يُستحسن أن تكون مستطيلة الشكل، بعيدًا عن النبات المُتدلّي.

إذا كان المطبخ مفتوحًا على غرفة الجلوس، يُثبّت على الجدار فوق ركن الأكل تصميم من الخشب يضمّ النبات الأخضر والكريستال والفوانيس، إضافة إلى اللوحات. أمّا عند وجود جدار كبير مكسوّ بالسيراميك بصورة تامّة، فيُفرّغ الجزء الوسطي منه على هيئة صندوق (بوكس) كبير ليحضن لوحة من الفسيفساء للطبيعة، وإلى يمين اللوحة ويسارها صندوق آخر من الخشب في داخله «سبوتات» ونباتات خضر.



إكسسوارات الزينة في الحمّام

تقتصر الإكسسوارات في الحمّام عادةً، على السجادة والمناشف وعبوات الصابون وأواعي حمل فراشي الأسنان، إنّما هناك مجموعة من العناصر التي تُجمّل الحمّام، فإذا كانت مساحته فسيحة، وتضمّ حوض الجاكوزي المزوّد بدرجتين، يحلو توزيع الفوانيس عليهما لإضفاء جوّ من الاسترخاء، فضلًا عن النباتات الخضر الصغيرة، بحجم ثمرات الأناناس.

خلف الجاكوزي، تثبّت اللوحات بالتدرّج على هيئة سلّم. أمّا إذا كان موقع الجاكوزي في زاوية الحمّام، فتثبّت أربع لوحات على الجدار الأوّل، وكذا العدد على الجدار الثاني، وإلى جانب كل لوحة رفّ صغير توضع عليه شتلة صغيرة خضراء. ومعلومٌ أنّ الحمّام يعرف الرطوبة، وهو ما يستدعي اختيار النبات الذي يتعايش معها، إضافة إلى اللوحات المؤطرة بإطارات من البلاستيك (وليس الخشب). وهناك إكسسوارات مشغولة من «الرزين»، وفي حال تأثرها بالرطوبة، هي قابلة للإصلاح. ويمكن استخدام الأحجار الطبيعيّة، مثل: الجرانيت والسيراميك للمساحة المذكورة.

فوق مقعد الحمّام، مهما كانت مساحة الأخير، يُثبّت رفّان مُصمّمان من الألومنيوم ليستوعبا النبات الأخضر، مع إمكانيّة استخدام الشتول المتدلاة الصغيرة، إلى يمين الرفّين ويسارهما. وفوق الرفّين، يحلو اعتماد نظام كهرباء يسمح بتغيير ألوان الإضاءة.

الصابون عنصر هامّ في الحمّام، وهو يتوافر بأشكال عدّة تتفق وهدف تزيين المساحة.

إذا كان الحمّام فسيحًا، تُصمّم مرآة فيه على هيئة لوحة، وفي القسم السفلي منها جارور مُعلّق في الجدار ليحفظ أدوات التجميل داخله، وإلى جانب المرآة يمكن وضع زوجين من الإضاءة في الجدار (أو عنصر إضاءة ذو تصميم طويل).

ومن الطبيعي تجنّب استعمال الخشب، إنّما يُفضّل اختيار مادة الألومنيوم أو الريزين أو خشب الـ«ام دي اف» المُغلّف بمادة لمّاعة تنفّذ بأي لون، إضافة إلى خشب «اللاميكا».

إذا كان الحمّام صغير الحجم، لا بدّ من الابتعاد عن العناصر النافرة، بل اعتماد فكرة تعليق العناصر من علّ.

الشتول والفوانيس في الشرفة

وجود الإكسسوارات في الشرفة أمر ليس شائعًا، لكن ما رأيك في جعل الشتول تتدلّى من السقف المشغول من الزجاج الشفّاف أو تثبيت لوحات تحمل اللون الأخضر وعناصر من الطبيعة على الجدران؟

في شأن التصميم الحجر للشرفة، هو قد يستوعب الفوانيس أو «الأباجورات» المدمجة في الجدران. وإذا حظيت الشرفة بمساحة رحبة، تُثبّت رفوف تحمل النبات في أوعية من الفخّار.



وصفات للـ«برنش» تُغني مائدتك

تُغني هذه الوصفات المائدة، وهي مُناسبة للـ«برنش»، أي الوجبة التي تجمع بين الفطور والغداء، بخاصّة للأفراد الذين يستيقظون في وقت متأخّر من الصباح، كما تمدّ بالبروتين اللازم الذي يُعزّز الشعور بالشبع طويلًا.
بيروت ـ «سيدتي»

الشكشوكة

المقادير

- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- 3 حبّات كبيرة الحجم من البندورة، مُقشّرةً ومفرومةً
- حبّة من البصل، مفرومةً
- حبّة من الفليفلة الخضراء، مفرومةً فرمًا ناعمًا
- 3 حبّات من البيض
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف الملعقة الصغيرة من الفلفل الأسود
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس، مفرومًا، للتزيين

طريقة التحضير

1. يُصبّ الزيت في مقلاة واسعة، على النار، وحين يسخن، يُضاف فرم البصل والفليفلة، مع التقليب لخمس دقائق، حتى ذبول البصل، بعد انقضاء الوقت المذكور.

2. ثمّ، يُضاف فرم البندورة. يُنثر الملح والفلفل. تُخفّف الحرارة، وتُترك المكوّنات على النار لنحو عشر دقائق.

3. يفقس البيض، فتغطّى المقلاة، وتدع على النار لدقيقتين. يُزيّن الطبق بالبقدونس، ويُقدّم ساخنًا، وإلى جانبه الخبز المحمّص.

المقادير تكفي فردين

لفائف الـ«أومليت»



المقادير

- 8 حبّات كبيرة من البيض
- 3 ملاعق كبيرة من الطحين
- كوب من الحليب السائل
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- نصف الباقة من البقدونس، مفرومًا
- كوب من جبن الـ«فيتا»، مُفتّتًا
- الملح والفلفل، بحسب الرغبة

طريقة التحضير

1. يُسخّن الفرن، على حرارة 180 درجة مئويّة.
2. يُضاف الطحين إلى وعاء، مع الحليب، ويُخفق المكوّنان بمضرب يدوي. ثمّ، يفقس البيض، مع الاستمرار في التقليب بخفّة. يُملّح الخليط، فيُبهّر.
3. تُبطّن صينيّة الفرن بطبقتين من ورق الخبز، مع غطاء الجوانب، ثمّ يُسكب خليط البيض فيه، فيوزّع فوقه الجبن المفتّت حتّى يُغطّيه، وفرم البقدونس.
4. تُدخل الصينيّة إلى الفرن الساخن، وتُطهى لنحو عشرين دقيقة، مع مُلاحظة ذوبان أي سائل عن السطح، مع انقضاء الوقت المذكور. توضع الصينيّة جانبًا لدقيقتين، بعد إخراجها من الفرن، ثمّ، يُطوى جانبا الـ«أومليت»، التي تلفّ على هيئة لفافة عبر الإمساك بورق الخبز. تقطّع اللفافة إلى نحو ثماني قطعةً أو عشر منها، بالسكين. يُقدّم الطبق على الفور.

المقادير تكفي خمسة أفراد



«كيش» الخضراوات

الـ«كيش»، طبق من المطبخ الفرنسي، عبارة عن عجينة مجوّفة مخبوزة، ومحشوّة. يُقدّم الـ«كيش» ساخنًا أو باردًا.

المقادير

للعجين:

- كوب وثلاثة أرباع الكوب من الطحين
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- حبّة من البيض
- رشّة من الملح
- ملعقة كبيرة من الحليب السائل

للحشو:

- حبّة من الكرّاث، مفرومة فرمًا ناعمًا
- حبّتان من الجزر، مبشورتين
- نصف الحبّة من الفليفلة الحمراء، مُقشّرةً ومُقطّعةً إلى مكعبات
- حبّة من الكوسا، مُقطّعةً إلى مكعبات
- كوب ونصف الكوب من الفطر الطازج، مُقطّعًا إلى شرائح رفيعة
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- باقة صغيرة من البقدونس، مفرومًا فرمًا ناعمًا
- الملح والفلفل الأبيض، بحسب الرغبة
- 6 ملاعق كبيرة من جبن الـ«تشيدر»، مبشورًا

لسطح الـ«كيش»:

- كوب من كريما الطبخ
- نصف الكوب من الحليب السائل
- حبّتان من البيض
- ثلاثة أرباع الملعقة الصغيرة من الملح
- ربع الملعقة الصغيرة من الفلفل الأبيض
- ربع الملعقة الصغيرة من جوزة الطيب

طريقة التحضير

1. للعجينـة: يُنخل كلّ من الطحين والملـح، فيُضافان إلى وعاء كبير. يُفرك خليط الطحين بالزبدة، بوساطة رؤوس الأصابع، مع صنع حفرة في الوسـط. يُضاف البيض والحليب إلى وعاء منفصل، مع التقليب بمضرب يدوي، فيُصبّ الخليط في الحفرة. تخلط المكوّنات جيّدًا، بوساطة اليدين، حتّـى الحصول على كرة من العجيـن. تدعك الكرة مرارًا، ثم يُضغط عليها لتصبح مسطّحة، فتُغلّف بالنايلون، وتُحفظ في البرّاد، لساعة على الأقلّ.

2. بعـد انقضاء الوقت المذكور، تُمـدّ العجينة، فتُنقل إلى قالب مدهون بالزبدة. تُرتّب العجينة في القالب، مع وخزها بشوكة في مواضع مختلفة.

3. يُسخّن الفرن على حرارة 220 درجة مئويّة.

4. للحشـو: يُحمّى زيت الزيتون في مقلاة، فيُضـاف فرم الكرّاث والجزر والفليفلة والكوسا والفطر، مع التقليب السريع. بعد انقضاء نحو خمس دقائق، يُنثر الملح والفلفل، فيُوزّع البقدونس، مع التقليب.

5. لسـطح العجينة: يُضاف كلّ من البيض والحليب والكريما والملح والفلفل وجوزة الطيب إلى وعاء، مع التقليب جيّدًا.

6. لتجهيز الـ«كيش»: توزّع ثلاث ملاعق كبيرة من الجبن على العجينة، في القالـب، فيوزّع الحشـو فـوق الجبن، يعلوه الخليط الخاصّ بسـطح العجينة. يوزّع الباقي من الجبن. يُنقل قالب الـ«كيش» إلى الفرن الساخن، فيُطهى لثلاثين دقيقة.

المقادير تكفي أربعة أفراد



عصير اليوسفي والجزر

المقادير: ثمرتان من اليوسـفي (الأفنـدي)، وحبّتان متوسّطتا الحجم من الجزر، وربع الثمرة من الليمون الأخضر (اختيـاري)، وربع الكوب من المـاء، ومُكعّبان من الثلج.

طريقة التحضير: يُقشّر اليوسفي والجزر، ويقطّعان، فيُضافـان إلى وعـاء الخـلّاط الكهربائـي، مـع المـاء والليمـون الأخضر والثلـج. تُضرب المكوّنـات، حتّى يشكّل خليط كثيف. يُصفّى الخليط، ويُقدّم.

المقادير تكفي فردًا

فتّة الحمّص
على الطريقة السوريّة

المقادير
- كوبان من الحمّص، منقوعًا لليلة كاملة

للصلصة:
- كوب من الزبادي
- نصف الكوب من صلصة الطحينة
- نصف الكوب من عصير الليمون الحامض
- 4 فصوص من الثوم، مهروسًا
- ملعقة صغيرة ونصف الملعقة من الملح
- ملعقة صغيرة من الكمّون
- رشّة من الفلفل الأسود

للتقديم:
- ملعقتان كبيرتان من السمن
- رغيف من الخبز
- 50 غرامًا من المكسّرات المرغوبة، مقليّة بالسمن

طريقة التحضير
1. يُضاف الحمّص إلى قدر، ويصب الماء حتّى يغمره. يُطهى الحمّص على حرارة هادئة لنصف الساعة، مع مُلاحظة غليان الماء، ونضوج الحمّص.

2. للصلصة: تُضاف صلصة الطحينة إلى وعاء، مع صبّ اللبن، تدريجيًا، فإضافة عصير الليمون الحامض، تدريجيًا، مع التقليب، حتّى تتشكل صلصة كثيفة القوام. تتبّل الصلصة بالملح والفلفل والكمّون والثوم.

3. للخبز المقلي: يُقطّع الخبز العربي إلى مُثلّثات، فيُقلى في قدر تحتوي على زيت غزير حتّى يتحمّص، فيُصفّى.

4. طريقة التقديم: يوزّع الخبز في طبق التقديم العميق، يعلوه الحمّص المسلوق، فالصلصة. يُسخّن السمن حتى يغلي، وتقلى المكسّرات، التي تصفّى بعد ذلك. ثمّ يصبّ السمن على سطح الفتّة.

المقادير تكفي خمسة أفراد





السمبوسة بحشو الدجاج

وصفة لذيذة من السمبوسة، من «مطبخ سيدتي»، لـ«برنش».



المقادير

- صدران من الدجاج، مُقطّعين إلى مُكعّبات صغيرة الحجم
- ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
- ملعقة صغيرة من بودرة الثوم
- ملعقة صغيرة من بودرة البصل
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج، مبشورًا
- ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحارّ
- ملعقة صغيرة من الملح
- كوب من الفليفلة، مُقطّعة إلى مُكعّبات صغيرة
- ملعقة كبيرة من كريما الطبخ
- ملعقتان كبيرتان من الجبن، مبشورًا
- عجينة السمبوسة (جاهزةً)
- زيت غزير، للقلي

طريقة التحضير

1. تُضاف مُكعّبات الدجاج إلى مقلاة تحتوي على الزيت النباتي، على النار، مع التقليب. يُنكه الدجاج ببودرة الثوم وبودرة البصل والزنجبيل والفلفل الحارّ، والملح مع التقليب.

2. تُضاف الفليفلة الملوّنة، مع التقليب. ثمّ، تُصبّ كريما الطبخ، مع التقليب، فيُضاف الجبن المبشور.

3. عند ملاحظة ذوبان الجبن؛ ينثر القليل من الطحين على السطح المراد العمل عليه، فتفرد عجينة السمبوسة، باستخدام المرق (الشوبك)، وتُقطّع إلى دوائر متساوية الحجم.

4. يُضاف الحشو إلى دوائر العجين، فتُغلق الدوائر بإحكام، وتُنزع الأطراف الزائدة من العجين. تُكرّر الخطوات حتى نفاد الحشو والعجينة.

5. يُسخّن زيت غزير في مقلاة غير لاصقة، فتُقلى السمبوسة حتّى يتحوّل لونها إلى الذهبي. توزّع حبات السمبوسة المقليّة في طبق مبطّن بورق المطبخ، حتى يتمّ التخلص من الزيت الزائد. تُقدّم السمبوسة، ساخنةً.

المقادير تكفي أربعة أفراد



طاعة الزوج
بين التكنولوجيا وأخلاقيات الإسلام

حرِص الإسلام على توفير السكينة والمودّة والرّحمة بين الأزواج، وكانت طاعة الزوج من أهم مقومات نجاح العلاقة الزوجية. ومؤخراً، ومع زيادة الانفتاح على الغرب تحول مفهوم طاعة الزوج لمفهوم آخر يتعلق بالاستبداد وانتقاص الكرامة، وكلها آراء غربية آثمة لا صحة لها.

«سيدتي» ناقشت قضية طاعة الزوج مع الشيخ هاشم الفقي مدير عام المتابعة بمديرية الأوقاف المصرية ومدير عام إدارة أوقاف المتنزه بالإسكندرية. الإسكندرية ـ سامر سليمان



هل تتعارض طاعة المرأة لزوجها مع كبريائها أو تُعد انتقاصاً لإنسانيتها؟

الطاعة من لوازم القِوامة التي جعلها اللّه للرجل على امرأته، وطاعته لا بد أن تكون بكامل رضاها؛ فللزوج على زوجته حق الطاعة في غير معصية اللّه. وطاعة المرأة لزوجها من طاعتها لربها؛ فلا بد للمرأة أن تكون مطيعة لزوجها لعِظَم قدره ومكانته عندها، فطاعتها له هي قِوام الأسرة الصالحة، وهي أساس المودة والمحبة؛ حيث إن العلاقة الزوجية الناجحة هي بذرة المجتمع الصالح. ولأن المرأة الصالحة من خصالها طاعة زوجها والتواضع له؛ فإن طاعة الزوجة هي محبة وتقدير واحترام، ولا تعني انتقاص الكرامة أو الكبرياء أبداً، فالمؤمنات قانتات؛ أي مطيعات للّه ولأزواجهن. وقال ابن كثير «الرجال قوَّامون على النساء» وهو يعني أنه على المرأة أن تطيع زوجها؛ فهو قَيِّم عليها، يقوم بأمرها، ويهتم بحفظها، وفي ذلك نذكر الرجل بألا يتعنت في حقوقه أو في طلباته؛ فقد أوصانا الرسول الكريم بالنساء في قوله: «استوصوا بالنساء خيراً».

ركن أساسي

ما أثر طاعة المرأة لزوجها في المجتمع وفي العلاقات الإنسانية؟

المرأة ركن أساسي في بناء المجتمع، وهي سر سعادته أو شقائه، وقد حرص الإسلام على توفير السكينة والمودّة والرّحمة كأساس، وبصلاح المرأة يصلح الجيل الناشئ وبفسادها يفسد؛ فهي الأم والزوجة والأخت والمعلمة والمربية، وهي نصف المجتمع وتربي النصف الآخر، وطاعة الزوجة لزوجها -كما ذكرنا- تجعل الأسرة مستقرة تحيا في مودة وتراحم وتعاطف، ومن ثَم المجتمع ينشأ سوياً، بينما إن كانت المرأة تقابل طلبات زوجها أو أوامره بعناد وتكبر وندية؛ تكثر الخلافات التي قد تؤدي -والعياذ باللّه- لإنهاء الحياة الزوجية، وتهدم البيوت الآمنة.

وطاعة الزوجة هل تقابلها طاعة الرجل؟
الزوجة الذكية هي التي تدرك أن زوجها سيقابل إحسانها بالإحسان وطاعتها بالطاعة، أما العناد والتمرد؛ فلن يقابله إلا تسلط واستبداد من قِبل الزوج الذي يأبى ذلك على كرامته، ومن ثَم سيتعامل معها بقسوة؛ ما سيطور الأمور للأسوأ، فالأسرة هي البذرة الصالحة لبناء المجتمعات الإنسانية المتحضرة والمتقدمة، ولو صلحت صلح المجتمع كله، ولو فسدت انهار المجتمع بمنظومة قيمه وأخلاقه.

المرأة المسلمة أصبحت أقل طاعة

هل أصبحت المرأة العربية والمسلمة هذه الأيام أقل طاعة لزوجها بعد انتشار وسائل التواصل الاجتماعي والتكنولوجيا ومطالبات التمكين وجمعيات حقوق المرأة؟
التكنولوجيا والانفتاح على الغرب جعل المرأة تنبهر بشكل الحياة الذي تبدو فيه مثلها مثل الرجل، وبالنظر لما يحدث هذه الأيام تجد المرأة العربية المسلمة منساقة وراء تقليد مثيلتها الغربية، وتتصور أن المرأة في الغرب تحصل على حقوق غير مسبوقة، وتسعى دائماً لتقليدها والاقتداء بها، ومن ثَم تشعر بالغبن، وأنها مسلوبة الإرادة عندما تنفذ رغبات زوجها وتطيع أوامره، وهو سعي الغرب الدائم وراء الشرق لهدم منظومة قيمه.
كيف نقنع المرأة بخطأ وخطورة انسياقها وراء الآراء المنتشرة عبر وسائل التواصل والتكنولوجيا التي تحرضها على هدم بيتها وتكريس شعور الندية الذي يخلق العدائية مع الرجل؟
لا بد أن نوَّعي المرأة، وأن نُفْهِمها أن كل هذه الآراء مغلوطة وبعيدة تماماً عن الحقيقة؛ فحرية المرأة في الغرب لا تتعدى تعرية الجسد والاختلاط بالرجال والأجانب والانفتاح المذموم مع ثقافة الغرب البعيدة تماماً عن أخلاقياتنا الإسلامية العظيمة؛ فالمرأة المسلمة كرَّمها الإسلام، وأعطاها كل الحقوق، وأنصفها ورفع من قدرها، وفي الوقت الذي كانت المرأة الغربية تناضل لكي تنال جزءاً مما يعطيه الإسلام للمرأة؛ كانت المسلمة تأخذ حقوقها كاملة، ولكننا بفعل العادات والتقاليد البائدة وكذلك بفعل موجات العولمة والتغريب وضعف سيطرة الأسرة؛ نجد بناتنا ونساءنا يَنْسَقْنَ وراء كل الصرعات الغربية دون تفكير، فهن يقعن فريسة التقليد الأعمى للغربيات، والغرب يسعى لهدم مجتمعاتنا الإسلامية وتغيير ثوابتنا من خلال استثارة مشاعر النساء ضد الرجال، وإقناعهن بأنهن مسلوبات الحقوق، وأن طاعة الزوج ضد الكرامة، وأنها انتقاص من شأن المرأة، ومن ثَم يُوْغِر صدر المرأة ضد زوجها؛ فتكثر المشكلات، ويزيد الطلاق، ويتفسخ المجتمع؛ ولذلك يجب الانتباه لهذا الأمر كثيراً.

التكنولوجيا يجب أن تعين المجتمع

كيف نجعل وسائل التواصل الاجتماعي وسيلة لصلاح المجتمع وعودة مفهوم الطاعة للمنزل الإسلامي بشكل صحيح؟
لا بد أن يدرك المجتمع كله مدى خطورة تلك الوسائل التي تدخل منازلنا من دون استئذان؛ فنعمل على استحداث مواقع إسلامية ومنصات تفاعلية تنشر قيم ديننا الحنيف وأخلاقياتنا الإسلامية الحقيقية، وأن تكون الطبقة المثقفة واعية تماماً لما يُحاك لمجتمعاتنا العربية والإسلامية؛ فالتكنولوجيا لا بد أن تكون معينة لنا على عبادة الله في أرضه، ونشر القيم الصالحة، ولا يجوز أن نكون مستهلكين فقط لما يَبُثُّه الغرب من أفكار، بل يجب أن تكون لنا منصاتنا التفاعلية التي ننشر من خلالها قيمنا، ونوضح فيها خطر استحداث وتقليد أخلاقيات المجتمعات الغربية المنفتحة المنحلة البعيدة تماماً عن إسلامنا وعقيدتنا السمحة.
هل طاعة الزوج عمياء أو مبصرة؟
الشرط الأساسي في موضوع الطاعة أن تكون في غير معصية، قال صلى الله عليه وسلم: «لَا طَاعَةَ فِي مَعْصِيَةٍ، إِنَّمَا الطَّاعَةُ فِي الْمَعْرُوفِ»؛ فيحرم على المرأة أن تطيع زوجها في فعل محرم أو ترك واجب، كذلك لا بد أن يكون الأمر في استطاعة الزوجة ويمكنها تنفيذه ولا يلحقها فيه ضرر؛ لقول الله -تعالى: «لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْساً إِلَّا وُسْعَهَا»، فالمرأة تطيع زوجها في كل أمر إلا ما يخالف شرع الله تعالى، وهو قانون إلهي في كل الأمور.



الزوجة الذكية هي التي تدرك أن زوجها سيقابل إحسانها بالإحسان

من حق الزوج أن يمنع زوجته عمن لا يثق بهن أو لا يأمن بصحبتهن

الشيخ هاشم الفقي

حقوق الزوج

هل من حق الزوج أن يمنع الزوجة عن صديقاتها وجيرانها ومن لا يعجبون الزوج من أهلها؟ وهل يحق للزوجة الرفض؟
من حق الزوج أن يمنع زوجته عمن لا يثق بهن أو لا يأمن عليها في صحبتهن، والمرأة لا يجوز أن تخرج إلا بإذنه، وألا تُدْخِل بيته أحداً يكرهه، يقول الرسول الكريم -صلى الله عليه وسلم: «لَا يُوطِئْنَ فُرُشَكُمْ أَحَدًا تَكْرَهُونَهُ»، ولا يجوز للزوج أن يمنع زوجته من زيارة والديها دون سبب، خصوصاً إذا كان والداها في حالة من العجز والمرض، والأولى ألَّا يضيق الزوج على زوجته إذا كان لا يخشى على دين وأخلاق زوجته من الفساد بسبب اتصالها بقريباتها وصديقاتها.
متى تعصي الزوجة زوجها ولا تأثم؟
إذا كان في معصية الله لا يحق الزوجة أن تطيع زوجها؛ فإذا أمرها بالفاحشة أو حثَّها على فعل يخالف الإسلام، كأن تجالس الأجانب أو تفعل المنكر، أو أمرها بقطع رحم، فلا بد أن تعصيه؛ «فلا طاعة لمخلوق في معصية الخالق».
طاعة الزوج أم طاعة الأب أيهما تختار المرأة إن خُيِّرت بينهما؟
لا بد أن نؤكد أن طاعة الزوج مؤكدة من القرآن والسنة؛ ولذلك فهي واجبة، فللزوج حق مؤكد على زوجته؛ فهي مأمورة بطاعته وحسن معاشرته، وتقديم طاعته على طاعة أبويها وإخوانها، إلا أنها لا يجوز أن تقطع رحمها إرضاءً له؛ ففي هذا معصية.

عقوبة كبيرة

ما عقوبة الزوجة التي لا تطيع زوجها؟
عقوبة كبيرة؛ فالزوجة التي لا يرضى عنها زوجها وينام وهو غاضب عليها تلعنها الملائكة حتى تصبح، ويقول رسول الله -صلّى الله عليه وسلّم: «أيُّما امرأة ماتت وزوجها عنها راضٍ دخلت الجنّة»؛ فطاعة زوجها من أوجب واجبات الشرع، ما لم تكن في معصية الله، وهي مقدَّمة على كل طاعة حتى الوالدين.

مسابقة سيدتي الكبرى رمضان 2020



أسئلة الأسبوع الأول 2042

من هو الخليفة الذي أضاف المنارات للمساجد؟	من هي الصحابية التي كان قبرها نفس مكان حفل زفافها؟	من هو النبي الأول الذي عمل في دفاتر الدولة؟	من هو الصحابي الذي أدى فريضة الحج بسرية تامة؟
■ عمر بن عبد العزيز	■ ميمونة بنت الحارث	■ نوح عليه السلام	■ خالد بن الوليد
■ مروان بن الحكم	■ سلامة بنت عتبة	■ موسى عليه السلام	■ زيد بن حارثة
■ هارون الرشيد	■ الخنساء	■ يوسف عليه السلام	■ عقبة الخزرجي

الاسم: البلد: الهاتف:

أجيبي عن الأسئلة في المساحة المحددة، إقطعي القسيمة وأرسليها إلى العنوان التالي:
الشركة السعودية للأبحاث والنشر، مدينة دبي للإعلام صندوق بريد 502038 دبي، الإمارات العربية المتحدة.
كما يمكنك المشاركه عبر الظغط على الرابط https://www.sayidaty.net/contest

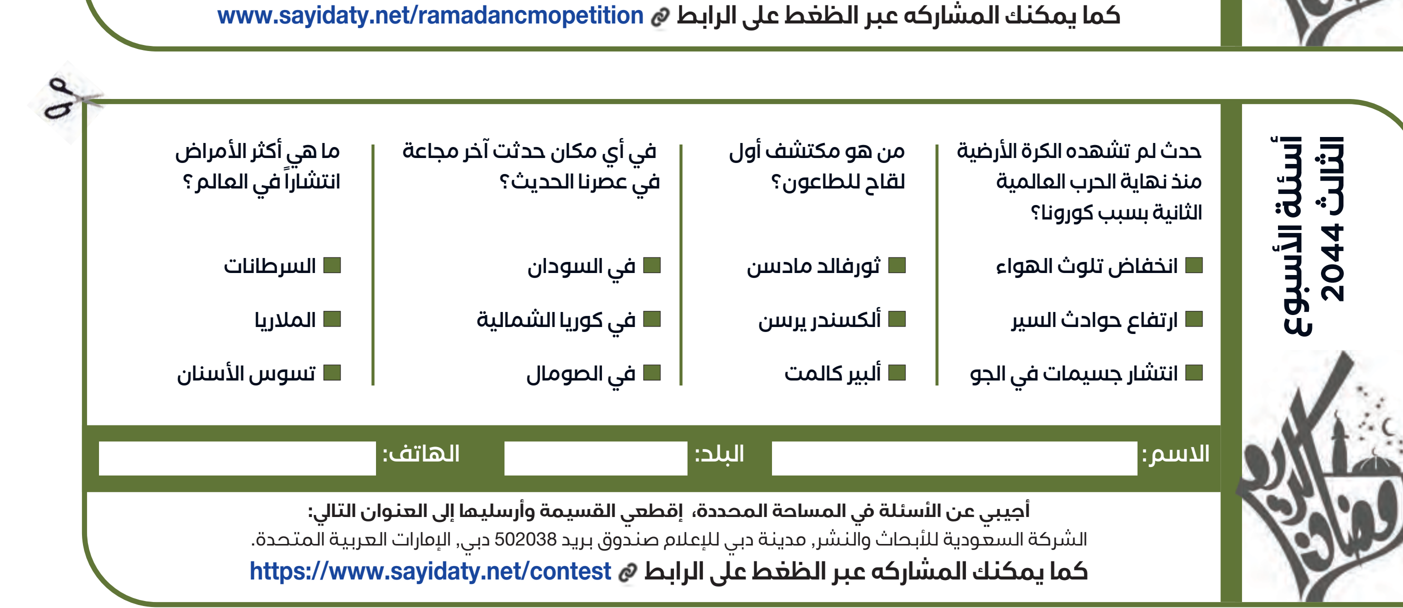


أسئلة الأسبوع الثاني 2043

ما معنى كلمة MEME على السوشيال ميديا؟	ما معنى كلمة PODCAST على تطبيقات السوشيال ميديا؟	ما معنى كلمة BIO على السوشيال ميديا؟	ما معنى كلمة VLOG على تطبيقات السوشيال ميديا؟
■ آراء متطرفة	■ ملف سري	■ ملخص تعريفي	■ حساب لتحميل الفيديوهات
■ أزياء وجمال	■ ملف صوتي رقمي متاح	■ محادثات شخصية	■ لنشر ألبومات الصور
■ مقاطع مضحكة	■ إشارات لقنوات اليوتيوب	■ حقيبة لتعداد الإعجابات	■ للدردشة السرية

الاسم: البلد: الهاتف:

أجيبي عن الأسئلة في المساحة المحددة، إقطعي القسيمة وأرسليها إلى العنوان التالي:
الشركة السعودية للأبحاث والنشر، مدينة دبي للإعلام صندوق بريد 502038 دبي، الإمارات العربية المتحدة.
كما يمكنك المشاركه عبر الظغط على الرابط www.sayidaty.net/ramadancmopetition



أسئلة الأسبوع الثالث 2044

حدث لم تشهده الكرة الأرضية منذ نهاية الحرب العالمية الثانية بسبب كورونا؟	من هو مكتشف أول لقاح للطاعون؟	في أي مكان حدثت آخر مجاعة في عصرنا الحديث؟	ما هي أكثر الأمراض انتشاراً في العالم؟
■ انخفاض تلوث الهواء	■ ثورفالد مادسن	■ في السودان	■ السرطانات
■ ارتفاع حوادث السير	■ ألكسندر يرسن	■ في كوريا الشمالية	■ الملاريا
■ انتشار جسيمات في الجو	■ ألبير كالمت	■ في الصومال	■ تسوس الأسنان

الاسم: البلد: الهاتف:

أجيبي عن الأسئلة في المساحة المحددة، إقطعي القسيمة وأرسليها إلى العنوان التالي:
الشركة السعودية للأبحاث والنشر، مدينة دبي للإعلام صندوق بريد 502038 دبي، الإمارات العربية المتحدة.
كما يمكنك المشاركه عبر الظغط على الرابط https://www.sayidaty.net/contest

وهدايا تصلكم إلى بيوتكم بقيمة 

أسئلة الأسبوع الرابع 2045

رمضان كريم

كم لغة معتمدة اليوم كلغة عالمية؟	في أي عام اعتمدت اللغة العربية عالمياً في الأمم المتحدة؟	ما هي المؤسسة الدولية المسؤولة عن التراث العالمي؟	في أي عام أدرجت جدة في قائمة التراث العالمي؟
6 لغات	1973	(اليونسكو UNESCO)	2014
200 لغة	2012	التحالف الدولي للناشرين المستقلين	2015
350 لغة	1990	اللجنة الدولية للصليب الأحمر	1976

الاسم: .... البلد: .... الهاتف: ....

أجيبي عن الأسئلة في المساحة المحددة، إقطعي القسيمة وأرسليها إلى العنوان التالي:

الشركة السعودية للأبحاث والنشر, مدينة دبي للإعلام صندوق بريد 502038 دبي, الإمارات العربية المتحدة.

كما يمكنك المشاركه عبر الظغط على الرابط https://www.sayidaty.net/contest

ملاحظة

تعلن النتائج بعد **شهر من الأسابيع الستة**، حيث ترسل الجوائز إلى الفائزات والفائزين إلى **العنوان المرفق في القسيمة، عبر البريد العادي**، ومنذ وقت إرسالها تبدأ صلاحية القسائم، لاستهلاك الهدايا، وخصوصاً التي تتبع لمراكز تجميلية أو طبية، حيث **تمتد هذه الصلاحية لمدة 3 أشهر**.

إسكات الضمير

الكاتبة السعودية
أميمة عبد العزيز زاهد

إننا كتلة متكاملة أساسها الضمير، وبدون ضمير تُصاب الفضائل بالأمراض، ولا نرتقي لمرتبة الإنسانية... نتيجة لفقد جهاز المناعة، إنه الشيطان الذي يتسلل إلى العقل ويبني وكراً آمناً، يبدأ منه بإدارة زمام الأمور، يوجه من يمتلكه لتنفيذ أفكاره الشيطانية.... وطريقه معروف وواضح في اتجاه المعصية... ففي كل لحظة يبحث عن زبائن جدد؛ ليزرع بداخلهم التهاون وتصغير الكبائر؛ ليرتكبوا الخطايا ويعيثوا في الأرض فساداً... وكثير هي الصور التي قد يفقد فيها الإنسان زمامه حين يرتكب ما يخالف ضميره، أو يفعل أمراً يجعله أسيراً لفعلته، وهناك من لا يغمض له جفن ولا يهدأ له بال؛ لأن ضميره يظل يؤنبه ويحفزه على التراجع، وهناك من يستمر وكأن شيئاً لم يكن، ويندفع وراء أهوائه ونزواته؛ حتى يعتاد ضميره على كل المحظورات، بل ويبرر لنفسه بأي مخرج شرعي ونظامي؛ حتى يستطيع أن ينام مرتاح البال.
وما أكثر حالات إسكات الضمير في نواحٍ عديدة في حياتنا، فهناك من يكون ضميره غائباً عندما يشتم ويتهجم بسوء أدب وحجته الغيرة على الدين والفضيلة، وهناك من عاش ضميره في غيبوبة حين ينهش ويأكل لحم أخيه، فيمارس الغيبة والنميمة والبهتان في أعراض المسلمين، وحين يأخذ ميراث زوجته أو ينهب مال يتيم، وحين يريد أن يرتشي ويسمي الرشوة إكرامية، وحين يتجاوز حقه الشرعي والنظامي، أو لم يحترم حقوق الآخرين. من مات ضميره يرى أنه يملك وحده حق العيش الكريم في هذه الدنيا، فزوجته هي التي ينبغي أن تتزين له، وأبناؤه هم الذين يجب أن يبرّوه، وصديقه يجب عليه أن يقف معه في الشدائد، ومديره هو المفترض أن يعذره ويقدر ظروفه، وأنّ كل منْ حوله يجب عليهم أن يقفوا في صفه، وأن يصبروا عليه ويراعوا نفسيته.
وهذه الفئة ليس من حقها أن تغضب ممن خدعتهم عندما يتغيرون وتتبدل مشاعرهم نحوهم ... فكلما كانت الخدعة قاسية ومؤلمة ازداد الألم، فلماذا يستغرب المستهتر صاحب الضمير الغائب، ويتعجب من سوء ظن الآخرين فيه، وهي نتيجة حتمية مقابل أسلوبه الملتوي والمخادع.. . والواجب أن يغضب من نفسه؛ لأنه بدّد رصيد الثقة بسوء أفعاله ونقص أمانته، فهو منْ دفع الآخرين بسوء تصرفه لإساءة الظن به.
إن إحياء الضمائر الغائبة مسؤولية كبيرة، فلا يمكن أن نعين رقيباً على كل شخص؛ لأن الرقيب لا بد أن يكون نابعاً من الداخل من الأعماق، والعقلاء من البشر هم الذين إذا أوشكوا أن يهووا في القاع.. نهضوا بكل ما يملكون من قوة؛ ليخرجوا منه ويتمسكوا بأي حائل يمنع بينهم وبين السقوط في الهاوية، ويحاولوا بعدها أن يستعيدوا توازنهم؛ لكي يرجعوا عن حافة الخطر، فهم قد تعلموا مما مر عليهم من تجارب ودروس، إنها لحظة فارقة في حياة كل إنسان، لا بد أن يحثها دوماً لمراجعة أفكارة ومفاهيمه وتصرفاته التي قد تدفعه إلى تعريض حياته وآخرته للخسارة الفادحة.

HOROSCOPES

برج الجوزاء GEMINI

21 مايو ـ 21 يونيو

الكوكب المسيطر: عطارد
العنصر: الهواء
اليوم المحبب: الأربعاء
اللون المفضل: الأصفر والرمادي
المعدن: الزئبق
الحجر الكريم: العقيق الأصفر
الأرقام: 5 - 14 - 23
الأبراج المتوافقة مع الجوزاء: الأسد، الميزان، القوس، الدلو، الجدي، وأحيانًا الحمل، والجوزاء.
مشاهير برج الجوزاء: محمد عبده، فاتن حمامة، راغب علامة، قيس الشيخ نجيب، يارا، محمد رمضان، ناهد السباعي، إنجلينا جولي، نيكول كيدمان، ناتالي بورتمان، ناعومي كامبل، بروك شيلدز.

القاهرة ـ عبير فؤاد


راغب علامة

ARIES • الحمل 21 آذار ـ 20 نيسان

العمل: «الشمس» في وضع داعم ويملؤك ذلك بالحماس للعمل، تميل للاجتهاد وتمدّ الجميع بالطاقة. لا تبدد طاقتك فيما لا يفيد وركز جهودك. يطالبك الفلك بعدم المغامرة وتجنّب التشتت خاصة يومي الإثنين والثلاثاء.
الحب: «عطارد» بمنزل العلاقات، تبدو متجددًا ونشيطًا وتستطيع بحيويتك تغيير الكثير وقد تقضي أوقاتًا رائعة مع الأحباب والأهل والأقارب، ومع ذلك حاول أن تكبح غضبك وتحكّم في عصبيتك مع الجميع يومي الإثنين والثلاثاء.

TAURUS • الثور 21 أبريل ـ 20 مايو

العمل: ثلاثة كواكب بمنزلك الثاني تدفعك للتبذير والتسرع، يجب أن تعتني بحساباتك، راجع جيدًا خطواتك وحافظ على ضبط النفس، ومع ذلك الإثنين والثلاثاء والجمعة: تصبو إلى الكمال وتجتهد لإيجاد حلول وتضع نظامًا لأعمالك.
الحب: «المريخ» يدعم علاقاتك. تستمتع بوقتك مع الأهل والأحباب والأصدقاء، وتنجح في إدارة المواقف لصالحك وتتعامل بودّ وحيوية وانفتاح. الأربعاء والخميس، تجنب الصدام على كل الأصعدة وكن مرنًا، وطوال الوقت: كن لبقًا.

GEMINI • الجوزاء 21 مايو ـ 21 يونيو

العمل: «الشمس» و«عطارد» ببرجك يمنحانك جاذبية تفتح الطرق أمامك، تتمتع أيضًا بسرعة بديهة، وتحقق تقاربًا وانفتاحًا على الآخرين. الإثنين والثلاثاء والجمعة: حافظ على اتزانك الصحي والنفسي، ولا تتورط في شيء تندم عليه.
الحب: يعدك الفلك بالسعادة في الحب ومع الأصدقاء، وتجد من الأحباب والأهل من يسمعك وينصحك بإخلاص، وتنعم بالحب والتفاهم مع المحيطين بك وتسعد بذلك. الإثنين والثلاثاء والجمعة، حافظ على الهدوء في تعاملاتك.

CANCER • السرطان 22 يونيو ـ 22 يوليو

العمل: «المريخ» بمنزل الحظ يمنحك وقتًا مناسبًا لبحث قضايا تشغلك. تكسب التأييد وتنتهز الفرص. طوال الأسبوع، لا تعلن خططك، أما الأربعاء والخميس، فلا تفقد أعصابك أمام الاستفزاز وحافظ على تركيزك تجنبًا لارتكاب أخطاء.
الحب: الإثنين والثلاثاء والجمعة، تستطيع أن تُظهر مشاعرك بصورة أفضل وتتحرك بثقة أكبر، ما عدا ذلك تجنب التعالي، وإذا كنت متزوجًا حاول أن تمضي على مهل في تحديد طريقة تعاملك مع شريك حياتك.

LEO • الأسد 23 يوليو ـ 22 أغسطس

العمل: «الشمس» و«عطارد» داعمان، ويساعدانك على التحرر من ضغوط وقد تخرج من أزمة مالية بتخطيط واعٍ من جانبك، وتعرف كيف تفرض إرادتك ورغباتك. الإثنين الثلاثاء والجمعة، حافظ على السرية والكتمان واعتنِ بأقوالك.
الحب: تبدو متألقًا وتسحر من حولك. كل من تحبهم يبادلونك المشاعر ويعجبون ويتعلقون بك، ويعدك الفلك بأوقات ساحرة تجمعك بمن تحب وبالأصدقاء. الإثنين والثلاثاء والجمعة، تجنب المواضيع الشائكة والاشتباك مع شخصٍ ما.

VIRGO • العذراء 23 أغسطس ـ 22 سبتمبر

العمل: «المريخ» بمواجهة برجك يجعلك عرضة لاستفزاز أو ضياع حقوق. احمِ نفسك وادرس جيدًا قراراتك. الأربعاء والخميس، اعمل في صمت. الإثنين والثلاثاء والجمعة، الفرصة سانحة للظهور والتأثير في الآخرين، وتبدو مبهرًا.
الحب: هذا الأسبوع، لا تبالغ في تحليل الأشخاص كي لا تدمر علاقاتك. الإثنين والثلاثاء والجمعة، تبدو مستعدًا للاندماج مع الآخرين، وتستطيع أن تكسب الدعم والإعجاب إذا تفهمت وجهات النظر المخالفة لك.

LIBRA • الميزان 23 سبتمبر ـ 22 أكتوبر

العمل: «الشمس» و«عطارد» بمنزل الحظ يمنحانك كل المقومات لتنجح وتتقدم بثقة، وقد يزخر وقتك بنشاطات عديدة تعود عليك بالفائدة. الإثنين والثلاثاء، اعمل بدقة، أما الجمعة القادم، فعليك أن تكون متحفظًا ولا تبح بخططك.
الحب: الوضع الفلكي يدفعك لمزيد من الانفتاح اجتماعيًا، وتميل للانطلاق بحرية. الوقت أيضًا مناسب لإيجاد حلول لمشاكل شخصية عالقة. الإثنين والثلاثاء، ركّز على إصلاح أمور عائلية واجتماعية. الجمعة، ابتعد عن الزهو بنفسك.

SCORPIO • العقرب 23 أكتوبر ـ 22 نوفمبر

العمل: «المريخ» في وضع داعم يدفعك لتتحمّل مسؤولياتك وتنجز أعمالك بثقة وجرأة أو تبدأ نشاطًا جديدًا وتتخذ قرارات صائبة. الأربعاء والخميس، يجب أن تركّز على أهدافك وقاوم كل ما يشوش تفكيرك.
الحب: لديك فرصة للاستمتاع بوقتك. تميل للتعامل بودّ وتستمع لمن تحبهم وتنصهر معهم. ينجذب الأصدقاء لحيويتك وتبادلهم الاهتمام وقد تنجح في استعادة شخص أو علاقة سابقة. احترس في كلامك يومي الأربعاء والخميس.

SAGITTARUS • القوس 23 نوفمبر ـ 20 ديسمبر

العمل: رغم الضغوط، تحسن التصرف أيام الإثنين والأربعاء والخميس. ترتب أفكارك وتتمتع بالحماس واليقظة وتتألق بفكر جديد، ما عدا ذلك يجب ألا تتسرع، ولا تبالغ في تفاؤلك لتحمي نفسك من الأخطاء والخسائر.
الحب: «فينوس» و«الشمس» بمواجهتك ومن المهم أن تقاوم الإحباط والملل في علاقتك بمن تحب، وتذكر الإيجابيات مثلما تتذكر السلبيات لتشعر بالرضا. الإثنين والأربعاء والخميس، ستكون أكثر استعدادًا للتجاوب بودّ مع الكثيرين.

CAPRICORN • الجدي 21 ديسمبر ـ 19 يناير

العمل: «الشمس» و«عطارد» بمنزل العمل يساعدانك أن تحرز تقدمًا. تتعامل بواقعية في كل ما يتعلق بالمال والأعمال وتتفاوض بنجاح، تحقق تطورًا وتبرز مواهبك. من الإثنين للأربعاء، قاوم التشوش وانتبه لحقوقك وتجنب التبذير.
الحب: «المريخ» بمنزل العلاقات يمدك بالجاذبية وبالرغبة في التجديد، وتعرف كيف تتفاهم مع من حولك بذكاء، لكن من الإثنين للأربعاء، قد تكون الأجواء متشنجة وإذا كنت متزوجًا ابتعد عن الصدام مع الطرف الآخر.

AQUARIUS • الدلو 20 يناير ـ 18 فبراير

العمل: «الشمس» و«عطارد» داعمان ويمدانك بالنشاط والثقة في النفس، وتبدو مقنعًا ومقبلًا على الحياة، منفتحًا على آفاق جديدة، وتنجذب للمعرفة، فقط كن حذرًا من الثلاثاء للخميس. اهتم بصحتك وتجنب المغامرة مهنيًا أو ماليًا.
الحب: الكواكب بمنزل الحب تحمل لك وعدًا بالرومانسية. تنشر سحرك على الجميع وتضعهم في جيبك بسهولة، وتعبّر عن مشاعرك بانطلاق وجرأة. الأربعاء والخميس، لا تصر على فرض آرائك خاصة مع شركاء الحياة.

PISCES • الحوت 19 فبراير ـ 20 مارس

العمل: «المريخ» ببرجك يمنحك إصرارًا وروح مثابرة، ورغم الضغوط تنجح في إصلاح شؤونك المهنية خاصة أيام الإثنين والثلاثاء والخميس، أما السبت والأحد والأربعاء، فلا تهمل صحتك، والجمعة: تأنَّ في توقيع الأوراق أو العقود.
الحب: «الشمس» و«عطارد» معاكسان وقد تشتد الضغوط العاطفية والعائلية والاجتماعية. عليك أن تهتم بما يقربك ممن تحب، وتجنب النقد السلبي كي لا تتوتر علاقاتك. الإثنين والثلاثاء والخميس، تنفعك صلابتك وقوة تحمّلك.

منظار التوازن



محمد فهد الحارثي


@mfalharthi

لا تجعـل الحياة كلَّ همك. جميعنا عابرون في رحلة قصيرة. منْ يفهم ذلك يسـتمتع بالحياة أكثر، لأنه يتعامل معها ببساطة وقناعة أكثر. الشيء المهم الذي ننساه في زحمة أيامنا ومشاغلنا هو التوازن.

لـو اسـتطعنا أن نتـوازن فـي حياتنا؛ لكانـت كثير من الأشـياء اختلفت، ولاستطعنا أن نسـعد بلحظات أجمل. عمر أهدرناه في مسـارات بعيدة وغايات مختلفة، نكتشف بعد ركض طويل أنها لا تستحق.

ننشـغل بإيقاع سريع، وتصيبنا عدوى الرغبة في الحصول على الأكثر. يشـغلنا ما لدى غيرنا، وننسى ما بين أيدينا. وفي زحمة الأحداث ننشـغل عن القريبين منا. نتعامل معهم على أنهم أمر مضمون، فنظلمهم من دون أن نشـعر. نصبح غرباء حتى على أنفسنا. نمسـي مسـكونين بالخوف من الغد، ومن كلمة لربما. ويذهـب العمر في عجـاج هذه المشـاعر، يسـلبنا الخوف متعة اللحظة، وخيالات الغد تحجب طمأنينة اليوم.

القدرة على التوازن هي صمام الأمان لحياة سعيدة. لو نستطيع أن نمتلك هذه البوصلة التي تحدد اتجاهاتنا بدقة، ونعطي لكل ذي حق حقه، لاستطعنا أن نتصالح مع الحياة، ونتقبل متغيراتها. لماذا نربط النضوح بالعمر، وهل بالضرورة أن نخسـر الأشواط الأولى؛ لكي ندرك قيمة الأشياء وأهميتها؟. ولماذا دائماً في الربع السـاعة الأخيرة؟. العمر مجرد أرقام، والنضوج هو حالة نفسية وفكرية، متى ما توافرت للشـخص اسـتطاع أن يترجم ذلك إلى توازن في حياته وفكره وتوجهاته.

الاندفاع مخاطره كثيرة، وربما في لحظات، وتحت تأثير الحماسة نندفع للحـدود القصـوى، وأحياناً نتخذ قـرارات مصيرية. وبعد انتهـاء فورة الحماسـة، تتضح الأمـور بأبعادها الثلاثـة. وتأتي مرحلة المراجعات والتراجعات. ولذلك من المهم أن نلجم الاندفاع بميزة التوازن والحكمة.

لـو اسـتطعنا أن نضع التـوازن كأسـلوب لنا في حياتنـا؛ لفتحنا صفحات جديدة عنوانها السعادة والطمأنينة والاستقرار..

اليوم الثامن:

أهم ميزة للتوازن كأسلوب حياة أنه خط الدفاع للحماية من الندم

للتفاعل مع الكاتب عبر sms
أرسلوا: محمد ثم فراغ ثم الرسالة
إلى الرقم: 80833 السعودية

وبإمكانكم التواصل مع الكاتب وإبداء آرائكم على صفحته في مدونات سيدتي عبر الرابط:
www.sayidaty.net/blogs
أو عبر بريده الإلكتروني:
malharthi@sayidaty.net



ديت جَست

ديت جَست هي أفضل ساعات رولكس الكلاسيكية، وأول ساعة يد كرونومتر مقاومة للماء
بنظام التعبئة الذاتية تعرض التاريخ في نافذة، وستظلُّ دائمًا الساعة المثالية التي تُجسِّد جوهر الأناقة
الخالدة على مر الزمان. هذه قصةٌ تحكي عن التميُّز المتواصل، هذه قصة رولكس.

#Perpetual



أويستر بربتشوال ديت جَست ٣١





الكوهـجي

الخبر : شارع الملك خالد – مجمع الراشد – مجمع الظهران
الدمام : شارع الظهران | **الأحساء** : شارع الماجد – الراشد تاون سكوير